

VOLUME 48 | NUMÉRO 2 | 2026

PSYNOOPSIS

LE MAGAZINE DES PSYCHOLOGUES DU CANADA

DÉPENDANCES COMPORTEMENTALES



DEVANCER LES PRONOSTICS : APPEL EN FAVEUR D'UNE POLITIQUE PROACTIVE EN MATIÈRE DE PARIS SPORTIFS AU CANADA
PAGE 9

LA COURSE À L'IMMERSION ET LE RISQUE CROISSANT LIÉ AU JEU EN RÉALITÉ VIRTUELLE PATHOLOGIQUE
PAGE 17

LA SOLITUDE CHRONIQUE CONSTITUE-T-ELLE UNE DÉPENDANCE COMPORTEMENTALE? REPENSER LE RETRAIT SOCIAL À LA
LUMIÈRE DE L'HOMÉOSTASIE SOCIALE
PAGE 21

PSYNOPSIS

LE MAGAZINE DES PSYCHOLOGUES DU CANADA

Psynopsis est le magazine officiel de la Société canadienne de psychologie. Son but est d'amener la psychologie, comme pratique, domaine d'enseignement et discipline scientifique, à traiter de sujets qui préoccupent et intéressent le public canadien. Chaque numéro est thématique et est le plus souvent publié sous la direction d'un psychologue membre de la SCP ayant une expertise dans le thème du numéro. L'objectif du magazine n'est pas tant le transfert des connaissances d'un psychologue à un autre que la mobilisation des connaissances en psychologie auprès des partenaires, des intervenants, des bailleurs de fonds, des décideurs et du grand public, qui s'intéressent à la thématique du numéro. La psychologie est à la fois l'étude scientifique de la façon dont les gens pensent, se sentent et se comportent et une profession. Qu'il s'agisse des droits de la personne, de l'innovation en santé, des changements climatiques ou de l'aide médicale à mourir, la façon dont les gens pensent, se sentent et se comportent est pertinente pour presque toutes les questions, politiques, décisions de financement ou réglementations auxquelles sont confrontés les individus, les familles, les milieux de travail et la société.

Par l'entremise de *Psynopsis*, nous espérons orienter les discussions, les décisions et les politiques qui touchent la population du Canada. Chaque numéro est accessible au public et plus particulièrement aux ministères, bailleurs de fonds, partenaires et décideurs dont le travail et les intérêts, dans le contexte de la thématique abordée, pourraient être orientés par le travail des psychologues. La vision organisationnelle de la SCP est celle d'une société qui valorise et applique la psychologie scientifique au bénéfice des personnes, des collectivités, des organisations et des peuples. *Psynopsis* est un instrument important par lequel la SCP s'efforce de réaliser cette vision.

Les publicités incluses dans *Psynopsis* sont des publicités payantes. Le fait qu'elles soient publiées ne signifie pas que la SCP approuve les produits, les services ou les programmes dont elles font la promotion.

PSYNOPSIS

LE MAGAZINE DES PSYCHOLOGUES DU CANADA

LE MAGAZINE OFFICIEL DE LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PSYCHOLOGIE

ÉQUIPE DE RÉDACTION

Rédactrice en chef Lisa Votta-Bleeker, Ph. D.

Directrice des services de rédaction Sherene Chen-See

Conception/production Anthony Aubrey

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2026-2027

Présidente Janine Hubbard, Ph. D., R.Psych.

Président désigné Steven M. Smith, Ph. D.

Administrateurs Meghan Norris, Ph. D.

Saeid Chavoshi, Ph. D., C.Psych

Mélanie Joannis, Ph. D., C.Psych

Kirby Huminuk, Ph. D., R.Psych.

Nicolás F. Narvaez Linares, Ph. D., C.Psych.

Vina Goghari, Ph. D., C.Psych.

James Watson-Gaze, Ph. D., C.Psych.

Partenaires CCDP – Aaron M. Newman, Ph. D.

CCPPP – Amanda Maranzan, Ph. D., C.Psych.

SCSCCC – Natalie Phillips, Ph. D.

CSPP – Mélanie Babineau Ross, M.A.Ps., L.Psych.

Chef de la direction Lisa Votta-Bleeker, Ph. D.

PROPOSITION D'ARTICLES

Veuillez faire parvenir vos articles à psynopsis@cpc.ca.

Pour de plus amples renseignements sur la proposition d'articles et les consignes éditoriales, veuillez vous rendre à l'adresse cpc.ca/fr/psynopsis.

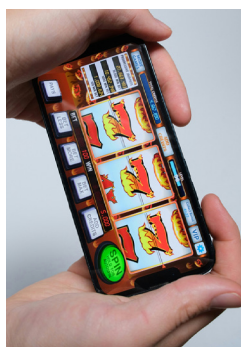
La Société canadienne de psychologie (SCP) conserve le droit d'auteur de *Psynopsis*. Tout article qui y est publié, autre que par un représentant, un administrateur ou un employé de la SCP, reflète strictement les opinions de l'auteur et non pas nécessairement celles de la Société canadienne de psychologie, de ses représentants, de sa direction ou de ses employés.

CANADA PUBLICATION
POST MAIL
POSTE POSTE
CANADA PUBLICATION

AGREEMENT 40069496
REGISTRATION NUMBER
NUMÉRO DE CONTRAT
D'INSCRIPTION

ISSN 1187-11809

DÉPENDANCES COMPORTEMENTALES



MESSAGE DU RÉDACTEUR EN CHEF INVITÉ 04

MESSAGE DE LA CHEF DE LA DIRECTION 05

DU BUREAU DE LA PRÉSIDENTE 06

**LE JEU COMPULSIF EN TANT QUE TROUBLE LIÉ À UNE DÉPENDANCE :
IMPLICATIONS POUR LA RÉGLEMENTATION** 07

**DEVANCER LES PRONOSTICS : APPEL EN FAVEUR D'UNE POLITIQUE
PROACTIVE EN MATIÈRE DE PARIS SPORTIFS AU CANADA** 09

**LE BOOM DES PARIS EN LIGNE EN ONTARIO : COMMENT LA RECHERCHE
EN PSYCHOLOGIE PEUT ÉCLAIRER LA POLITIQUE SUR LES JEUX DE HASARD** 11

**DES MACHINES À SOUS AUX PARIS SPORTIFS : ANALYSE PSYCHOLOGIQUE DES
CARACTÉRISTIQUES DE CONCEPTION DANS UN SECTEUR DES JEUX D'ARGENT
EN PLEINE ÉVOLUTION** 13

**FAIRE LES CHÔSES CORRECTEMENT AVEC LE PROJET DE LOI S-211 :
CONTRIBUER À LIMITER LES MÉFAITS LIÉS À LA PROMOTION DES PARIS SPORTIFS** 15

**LA COURSE À L'IMMERSION ET LE RISQUE CROISSANT LIÉ AU JEU EN RÉALITÉ
VIRTUELLE PATHOLOGIQUE** 17

**RÉFLEXION SUR LA DÉPENDANCE AUX RÉSEAUX SOCIAUX ET LA SANTÉ MENTALE
CHEZ LES ÉTUDIANTES ET ÉTUDIANTS DES CYCLES SUPÉRIEURS : EFFETS, IMPLICATIONS
ET INTERVENTIONS** 19

**LA SOLITUDE CHRONIQUE CONSTITUE-T-ELLE UNE DÉPENDANCE COMPORTEMENTALE?
REPENSER LE RETRAIT SOCIAL À LA LUMIÈRE DE L'HOMÉOSTASIE SOCIALE** 21

**QUAND LE JEU VIDÉO A PRIS TOUTE LA PLACE À L'UNIVERSITÉ : L'HISTOIRE DE
NOTRE FAMILLE** 23

**PROJET DE LOI S-211 : LOI CONCERNANT UN CADRE NATIONAL SUR LA PUBLICITÉ
SUR LES PARIS SPORTIFS** 25

LA PSYCHOLOGIE DES DÉPENDANCES COMPORTEMENTALES 27

**FAITES CONNAISSANCE AVEC LA DRE JANINE HUBBARD, PRÉSIDENTE
DE LA SCP, 2026-2027** 30

FAITS SAILLANTS DES ACTIVITÉS DE LA SCP 34



MESSAGE DU RÉDACTEUR EN CHEF INVITÉ



Steve Joordens, B.A., M.A., Ph. D.

Université de Toronto, campus de Scarborough,
Scarborough, Ontario

Les dépendances comportementales ne sont plus des phénomènes marginaux relégués aux confins de la pratique clinique. Elles influencent la manière dont les Canadiens parlent, jouent, travaillent, communiquent et font face aux difficultés. Dans le présent numéro spécial de *Psynopsis*, des collaborateurs du pays en entier examinent comment ces tendances évoluent dans un monde numérique et à la demande, et ce que la psychologie peut apporter à cet égard.

Commençons par les bases essentielles. Dans « Le jeu compulsif en tant que trouble lié à une dépendance », Crépault explique pourquoi le jeu fait partie de la famille des dépendances, et ne se résume pas à un simple « loisir à risque » ou à un manque de maîtrise de soi. En présentant le jeu comme un trouble de dépendance, on fait en sorte que les changements rapides concernant son accessibilité, sa conception et sa commercialisation soient considérés comme des enjeux de santé publique, et non plus comme de simples questions relevant de la responsabilité individuelle.

Les trois articles suivants se concentrent sur les paris sportifs, qui constituent le visage le plus visible de cette évolution. Dans « Devancer les pronostics », Viera et ses collègues affirment que le Canada reproduit un schéma bien connu : libéraliser d'abord les marchés des jeux d'argent et se poser les questions difficiles par la suite. En s'appuyant sur l'expérience de pays tels que le Royaume-Uni et l'Australie, ils montrent que l'augmentation de l'offre de paris sportifs et de la publicité qui en est faite est systématiquement associée à des problèmes liés au jeu et plaident en faveur d'une réglementation proactive.

Pettipas et Richard concentrent leur analyse sur les jeunes adultes qui s'aventurent sur le marché en pleine expansion des paris en ligne en Ontario. Les facteurs liés au développement – la maturation cérébrale inachevée, la recherche de sensations fortes et la vulnérabilité face aux pairs – s'ajoutent à l'omniprésence du marketing et à l'accès aux téléphones intelligents pour exposer les 18 à 24 ans à un risque particulier. Des exemples de politiques menées à l'échelle internationale montrent que la restriction de la publicité et des promotions peut réduire l'intensité de la pratique du jeu et les effets néfastes chez les jeunes.

Schofield et Lewis-Clark, du Centre for Gambling Research at UBC, recentrent l'attention non pas sur les joueurs, mais sur ce qui leur est proposé. Ils analysent les caractéristiques de conception comme les quasi-gains, les paris en direct, le traitement rapide des paris et les options d'encaissement anticipé, montrant ainsi à quel point les paris sportifs modernes ressemblent désormais aux produits à utilisation intense comme les machines à sous. Il est essentiel de bien comprendre ces caractéristiques pour limiter les risques lorsque le jeu fait partie intégrante de l'expérience sportive. La sénatrice Marty Deacon présente ensuite le point de vue du Sénat sur la manière dont nous en sommes arrivés à un monde saturé de publicités sur les paris sportifs, et explique comment le regret suscité par cette évolution alimente aujourd'hui les efforts visant à restreindre la commercialisation au moyen du projet de loi S-211.

Les partis sportifs ne constituent qu'une forme de dépendance comportementale. Angeles présente aux lecteurs la « course à l'immersion » dans le domaine des jeux

en réalité virtuelle, où le suivi intégral du corps entier et les dispositifs haptiques font que jouer revient davantage à s'immerger dans un environnement qu'à regarder un écran. Peracha et Nasser examinent la dépendance aux médias sociaux chez les étudiants et étudiantes aux cycles supérieurs, en décrivant comment l'utilisation problématique s'entremêle avec le stress, les difficultés financières et la santé mentale. Une étude sur la solitude chronique laisse même entendre que la solitude persistante pourrait fonctionner à la manière d'une « dépendance », incitant à adopter des comportements compulsifs.

Pour illustrer ces thèmes, un récit personnel intitulé « Quand le jeu vidéo a pris toute la place à l'université : l'histoire de notre famille » offre un témoignage sincère sur la manière dont une pratique excessive du jeu vidéo a perturbé les résultats scolaires et mis à rude épreuve les relations familiales, mais aussi sur ce qui a permis de s'en sortir. Ce numéro s'achève par une analyse du projet de loi S-211 par l'Olympien canadien Bruce Kidd, qui met en relation la conception des produits, la vulnérabilité des jeunes, la normalisation induite par le marketing et les limites de la responsabilité individuelle.

Pris ensemble, ces articles montrent que les dépendances comportementales constituent des défis de taille pour la psychologie et les politiques publiques. Alors que le Canada est confronté à une évolution rapide du secteur des jeux d'argent et du paysage numérique, la psychologie a un rôle essentiel à jouer pour mettre en lumière les méfaits invisibles et contribuer à la conception d'environnements où les individus peuvent s'épanouir plutôt que s'enfermer.

MESSAGE DE LA CHEF DE LA DIRECTION



Lisa Votta-Bleeker, Ph. D.

Chef de la direction, SCP, et rédactrice en chef, *Psynopsis*,
Ottawa, Ontario

Bienvenue dans le volume 48, numéro 2 de *Psynopsis*, consacré aux dépendances comportementales. Un grand merci au Dr Steve Joordens pour avoir partagé son expertise dans ce domaine et pour le soin apporté à la supervision de ce numéro.

Habituellement, lorsque l'on entend le mot « dépendance », on pense à des substances telles que l'alcool et les drogues. Cependant, les dépendances peuvent également ne pas être liées à une substance et inclure des comportements tels que le jeu (y compris les paris sportifs en ligne), l'alimentation, le visionnement de télévision, la sexualité, l'exercice, le jeu vidéo, l'utilisation des réseaux sociaux et l'utilisation d'Internet.

Ce numéro de *Psynopsis* aborde différents types de dépendances comportementales, plusieurs articles étant consacrés à la dépendance au jeu. Les textes montrent également ce qu'il est possible de faire au moyen de stratégies de prévention (p. ex., une politique interdisant la publicité pour les paris sportifs en ligne, en particulier auprès des adolescents et des jeunes adultes)

ainsi que de solutions axées sur la réduction des méfaits, destinées à limiter à la fois les conséquences de ces comportements de dépendance et les risques de récurrence. Enfin, on y souligne les répercussions négatives importantes de ces dépendances sur les individus et les familles. À titre d'exemple, la dépendance au jeu entraîne des dettes et des pertes financières pour la personne concernée (et souvent pour sa famille) et a été associée à la dépression, aux comportements suicidaires, à la faillite, à l'éclatement de la famille, à la violence familiale, aux agressions, à la fraude, au vol, à l'itinérance et à la perte d'emploi.

Dans le cas des dépendances comportementales, les personnes ne sont pas dépendantes d'une substance, mais plutôt du comportement lui-même ou de la sensation qu'elles éprouvent en adoptant ce comportement spécifique. Les articles du présent numéro soulignent à juste titre que, pratiqués avec modération, certains de ces comportements peuvent avoir des aspects positifs (p. ex., le lien social favorisé par l'utilisation des réseaux sociaux ou le jeu vidéo). Toutefois, ils deviennent préoccupants lorsqu'ils

nuisent au fonctionnement quotidien et que des répercussions comme celles mentionnées ci-dessus commencent à se manifester.

Les psychologues ont un rôle essentiel à jouer dans la prise en charge des dépendances comportementales, notamment en identifiant et en mettant en œuvre des stratégies de prévention efficaces fondées sur des données probantes ainsi que des solutions axées sur la réduction des méfaits; en offrant des services psychologiques visant à traiter les causes profondes de la dépendance; en menant des travaux de recherche; en évaluant l'efficacité des programmes et des stratégies; et en menant des activités de sensibilisation et d'éducation en milieu scolaire et communautaire, destinées aux familles et aux décideurs, afin d'expliquer comment se développent les dépendances (et les méfaits qui y sont associés). Nous pouvons également militer en faveur des mesures de protection nécessaires, notamment des changements de politiques visant à limiter les méfaits associés aux diverses dépendances comportementales.

DU BUREAU DE LA PRÉSIDENTE



Janine Hubbard, Ph. D., R.Psych.

Présidente, SCP

En parcourant les articles de ce numéro de *Psynopsis*, j'ai immédiatement pensé aux futurs (heureusement) fictifs dépeints dans des films comme *Wall-E* et dans des livres ou films tels que *Ready Player One*. Dans ces futurs dystopiques, les humains s'échappent de la réalité pour se réfugier dans un monde d'écrans ou dans des environnements de réalité virtuelle haptiques totalement immersifs. La technologie y est présentée comme un moyen d'éviter les expériences de vie désagréables ou les émotions négatives, ce qui entraîne une utilisation et une dépendance de plus en plus intenses. Bien qu'il s'agisse encore d'une représentation très fictive de notre avenir, cela met en lumière de nombreuses préoccupations soulevées dans ce numéro, qui porte sur les dépendances comportementales.

L'utilisation du terme « dépendance comportementale » constitue un choix terminologique important, car elle nous amène à ne plus attribuer la responsabilité à de « mauvais choix » ou à un « manque de volonté » de la part des individus, mais à rapprocher ces comportements de notre compréhension des troubles liés à

la consommation de substances. Les psychologues peuvent jouer un rôle déterminant dans le traitement, mais aussi, à un niveau sociétal plus large, en contribuant à la mise en place de mesures de protection au sein même des secteurs concernés. Les auteurs et autrices de ces articles se penchent sur des enjeux tels que l'évasion, la solitude, l'acceptation sociale accrue, la régulation émotionnelle, ainsi que la honte et la culpabilité, qui constituent des facteurs interpersonnels dans les dépendances comportementales. Ils et elles parviennent également à identifier des enjeux structurels et systémiques qui pourraient rendre ces environnements plus sûrs, notamment en ce qui concerne l'exposition des jeunes.

Je suis assez âgée pour me souvenir des publicités sur papier glacé pour la cigarette au dos des magazines de mon enfance, qui projetaient une image cool et sophistiquée et qui, heureusement, n'étaient visibles que brièvement et de façon occasionnelle. Les paris sportifs présentés comme « amusants » et « excitants » font écho à ces publicités – mais avec un accès en continu, accessible à tout moment.

Les médias sociaux offrent des attraits puissants, allant de la « poussée de dopamine » provoquée par les « j'aime » aux répercussions dévastatrices de la cyberintimidation, en passant par un flux infini de contenu et des conséquences que nous commençons tout juste à comprendre.

Depuis l'appel d'articles pour le présent numéro, le gouvernement canadien a proposé une loi sur la sécurité des médias sociaux, qui prévoit notamment de protéger les jeunes contre l'accès et l'exposition à ces plateformes, et d'imposer à ces dernières la charge de démontrer comment elles réduisent les préjudices. Une fois de plus, il s'agit d'un domaine où les psychologues pourront contribuer à une meilleure compréhension, tant des personnes qui présentent un risque accru de préjudices que des éléments nocifs susceptibles d'entraîner une dépendance et qui doivent être mieux compris et mieux réglementés. Les progrès technologiques ont apporté des avancées extraordinaires à notre société, mais, en tant que psychologues, nous avons un rôle clair à jouer pour veiller à bien comprendre l'expérience humaine et les coûts qui peuvent en découler.

Cet article décrit les dangers du trouble lié au jeu d'argent et souligne comment la réglementation a été mise à contribution pour atténuer les méfaits d'autres dépendances tout aussi néfastes. – Steve Joordens, rédacteur en chef invité

Au début du XX^e siècle en Amérique du Nord, les jeux de hasard et d'argent étaient généralement considérés comme une activité moralement répréhensible^{1,2}. Il s'agissait d'un comportement déviant, au sens sociologique du terme, c'est-à-dire une infraction aux règles sociales implicites, et donc passible de sanctions et de stigmatisation^{3,4}. Dans les

années 1960, de nombreux comportements jugés déviants ont été redéfinis comme des problèmes médicaux devant être traités par des soins⁵. Ce processus s'est produit avec le jeu lorsque, en 1980, la troisième édition du *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (DSM-III) a classé le « jeu pathologique » comme un trouble du contrôle des impulsions, avec des critères diagnostiques tels que l'incapacité à résister à l'impulsion de jouer et les perturbations qui en résultent dans la vie personnelle, familiale, sociale et professionnelle de l'individu⁶. En 2013, le DSM-5 a modifié cette désignation, passant du jeu d'argent pathologique au trouble lié au jeu d'argent, classé aux côtés des troubles liés à une substance. Jusqu'alors, les classifica-

tions s'appuyaient principalement sur des caractéristiques diagnostiques, mais la décision de regrouper les troubles liés au jeu avec les troubles liés à une substance dans les années 2010 reposait en grande partie sur des recherches en neurosciences qui avaient fait ressortir des fondements neurobiologiques similaires⁷.

Réglementation des substances pouvant entraîner une dépendance

Depuis longtemps, les sociétés réglementent les substances psychoactives susceptibles d'entraîner une dépendance, que ce soit en les interdisant, en les soumettant à des restrictions ou en fixant des règles concernant leur acquisition ou leur



LE JEU COMPULSIF EN TANT QUE TROUBLE LIÉ À UNE DÉPENDANCE : IMPLICATIONS POUR LA RÉGLEMENTATION

Jean-François Crépault, M.A., conseiller principal en politiques, Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH), Toronto, Ontario

Nigel Turner, Ph. D., scientifique, CAMH, Toronto, Ontario; Dalla Lana School of Public Health, Université de Toronto, Toronto, Ontario

consommation. Dans ce qui pourrait être considéré comme le premier exemple de politique en matière de drogues, le Premier Empire babylonien a mis en place, il y a près de 4 000 ans, une réglementation concernant les établissements servant de l'alcool⁸.

Les politiques entourant la consommation d'alcool ont beaucoup évolué depuis lors. Depuis des décennies, il existe un consensus scientifique selon lequel les principaux facteurs de consommation d'alcool ne sont pas individuels, mais environnementaux : plus l'alcool est bon marché, plus il est facile d'y accéder, et plus l'exposition à la publicité et à la promotion est importante, plus les gens consommeront d'alcool – et plus les dommages liés à l'alcool seront importants à l'échelle de la société⁹. C'est également le cas pour les substances légales, telles que le cannabis et le tabac, et, par conséquent, les mesures politiques qui se sont avérées les plus efficaces pour réduire les méfaits portent sur le prix, la disponibilité et la promotion de ces substances¹⁰. Il convient de noter qu'il s'agit là de mesures à l'échelle de la population : elles ciblent les produits et les modalités de leur commercialisation plutôt que les personnes qui les consomment. Elles visent à contrebalancer les forces du marché et à limiter l'influence des entreprises¹¹. Un autre principe de cette « approche de santé publique » est que les substances (p. ex., l'alcool par rapport au tabac) et les produits (p. ex., les cigarettes par rapport aux vapeuses) doivent être réglementés en fonction de leur niveau de dangerosité¹². Il y a là des enseignements importants à tirer pour la réglementation du jeu.

Facteurs de risque environnementaux du trouble lié au jeu

Les recherches ont permis d'identifier deux principaux facteurs de risque environnementaux liés au jeu : l'exposition au jeu et à sa promotion, ainsi que les caractéristiques spécifiques des produits de jeu¹³.

Exposition

À mesure que les possibilités de jeu se multiplient, les méfaits liés au jeu augmentent eux aussi, et plus une personne joue, plus elle risque d'en subir les conséquences^{13,14}. De plus, l'exposition

à la publicité pour le jeu est associée à un risque accru de jeu, en particulier chez les jeunes¹⁵. Un exemple concret : après la légalisation du jeu en ligne en Ontario en 2022, qui s'est accompagnée d'une campagne de marketing intensive, on a constaté une forte augmentation des appels à l'Ontario Problem Gambling Helpline (ligne ontarienne d'aide au jeu problématique), en particulier de la part d'adolescents et de jeunes hommes^{16,17}. Même si cette hausse initiale des problèmes liés au jeu pourrait se stabiliser¹⁸, les dommages causés durant cette période sont préoccupants.

Caractéristiques du produit

Les différentes formes de jeu présentent des niveaux de risque très variables¹⁹. Certains jeux intègrent des fonctionnalités conçues pour exploiter les mécanismes psychologiques qui influencent la façon dont les gens perçoivent les gains, les pertes et les probabilités, ce qui les rend particulièrement susceptibles de causer des dommages²⁰⁻²³. En particulier, les données indiquent que les jeux les plus néfastes sont ceux qui sont rapides et se déroulent en continu²⁴⁻²⁶. Récemment, l'apparition des applications de paris a permis l'émergence de formes de jeu rapides et continues, potentiellement plus propices à la dépendance – et qui peuvent être utilisées n'importe où^{27,28}. En 2022, année où l'Ontario a commencé à autoriser les jeux en ligne, ceux-ci ont dépassé les machines à sous traditionnelles en tant que principale raison des appels à l'Ontario Problem Gambling Helpline. Les versions en ligne des machines à sous représentent le plus grand nombre d'appels à la ligne d'aide, mais les appels liés aux paris sportifs sont passés de 7,5 % en 2016-2019 à 17,1 % des appels en 2023-2025²⁹.

Réglementer le jeu à l'instar d'autres substances pouvant mener à une dépendance

À quoi cela ressemblerait-il si l'on appliquait au jeu les pratiques exemplaires en matière de réglementation des substances? Précisons que le jeu est réglementé au Canada, mais qu'il est en revanche difficile de trouver des exemples de pratiques exemplaires mises en œuvre, par exemple, pour l'alcool³⁰. Néanmoins, un consensus semble se dessiner autour de réglementations inspirées de celles applicables aux substances psychoac-

tives légales, qui pourraient réduire les méfaits liés au jeu. En 2024, le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) de Toronto³¹ et la Commission internationale du *Lancet Public Health*³² ont publié des recommandations très similaires, dont les plus importantes sont les suivantes :

- Les politiques en matière de jeu devraient être évaluées avant tout sous l'angle de la protection de la santé, et non sous celui de la génération de revenus.
- Les méfaits liés au jeu devraient être traités au moyen de stratégies à l'échelle de la population, notamment par des contrôles de l'accessibilité et des restrictions en matière de marketing.
- Les caractéristiques de conception des produits de jeu devraient être évaluées en fonction des risques, et les modalités de jeu devraient être réglementées en proportion du risque qu'elles présentent.

Une telle approche risquerait de réduire les revenus issus du jeu, et on peut donc s'attendre à ce que le secteur s'y oppose³³. Les gouvernements en quête de revenus pourraient également se montrer réticents à l'envisager. Les enjeux sont considérables : les personnes ayant un trouble lié au jeu présentent un taux de mortalité par suicide jusqu'à 15 fois supérieur à celui de la population générale, et elles ne sont pas les seules touchées. Pour chaque personne ayant un trouble lié au jeu, cinq à dix personnes de son entourage subissent des conséquences négatives sur le plan de la santé mentale, de la sécurité financière et de l'activité criminelle³⁴⁻³⁶. Alors que les provinces canadiennes envisagent d'élargir l'accès au jeu, elles devraient élaborer leurs cadres réglementaires sous l'angle de la santé publique plutôt que sous celui de la génération de revenus.

Note finale du rédacteur en chef invité : Reconnaître clairement le jeu compulsif comme un trouble lié à une dépendance soulève une question urgente : comment le Canada devrait-il réagir à l'évolution des produits et des marchés du jeu?

POUR CONSULTER LA LISTE COMPLÈTE DES RÉFÉRENCES, ALLEZ À [CPA.CA/FR/PSYNOPSIS](https://cpa.ca/fr/psynopsis)



DEVANCER LES PRONOSTICS : APPEL EN FAVEUR D'UNE POLITIQUE PROACTIVE EN MATIÈRE DE PARIS SPORTIFS AU CANADA

Jenna L. Vieira, B.A., M.A., doctorante,
Université métropolitaine de Toronto, Toronto, Ontario

Lindsey A. Snaychuk, B.A., M.A., doctorante,
Université métropolitaine de Toronto, Toronto, Ontario

Hyoun S. Kim, B.A., M.A., Ph. D., professeur agrégé,
Université métropolitaine de Toronto, Toronto, Ontario

Cet article se donne pour mission de proposer une réponse à l'évolution des produits et des marchés du jeu dans le contexte des paris sportifs, en faisant valoir que le Canada ne peut se permettre d'attendre de disposer de données parfaites avant d'agir. – Steve Joordens, rédacteur en chef invité

Les paris sportifs se sont transformés en un secteur largement accessible et en pleine expansion. En 2021, les paris simples ont été légalisés au niveau fédéral au Canada avec l'introduction de la *Loi sur le pari sportif sécuritaire et réglementé*¹. En Ontario, cette mesure a été rapidement suivie par le lancement de Jeux en ligne Ontario, permettant aux exploitants privés de jeux d'argent d'entrer sur le marché en 2022². L'Alberta emboîtera le pas à l'Ontario en autorisant les exploitants privés de jeux d'argent dans la province³. L'arrivée d'exploitants privés a considérablement élargi l'accès aux jeux d'argent en augmentant le nombre de plateformes de paris, de produits et d'offres promotionnelles disponibles⁴.

La libéralisation des paris sportifs et des jeux en ligne a été accompagnée d'une augmentation de la publicité et de la promotion. Ensemble, ces changements marquent un tournant décisif : ce qui était autrefois pour beaucoup une activité ponctuelle et liée à un lieu précis est désormais une pratique régulière, accessible sur appareil mobile et intégrée à l'expérience sportive elle-même, ce qui transforme la façon dont les Ontariens, et bientôt les Albertains, parient. Ce changement n'est pas sans conséquence. Les paris sportifs sont régulièrement associés aux méfaits liés au jeu⁵, et ces méfaits se concrétisent déjà; l'accès accru à ces activités et leur banalisation risquent de les aggraver encore davantage. Les risques que posent les paris sportifs exigent dès à présent une mesure réglementaire proactive afin d'endiguer la hausse des méfaits liés au jeu qui s'observe déjà en Ontario⁶ et d'éviter que l'Alberta ne connaisse une situation similaire au moment où la province s'apprête à ouvrir davantage son marché.

Bien que le paysage des paris sportifs et leur réglementation soient encore en pleine évolution au Canada, des pays comme le Royaume-Uni et l'Australie ont déjà connu une libéralisation similaire

du marché^{7, 8}. Dans ces deux contextes, l'accès accru aux paris sportifs et l'exposition aux publicités sur les paris ont tous deux été associés à une augmentation du jeu pathologique et des préjudices qui y sont liés^{6,9,10}.

Une leçon claire à tirer de ces pays est qu'une fois que le marché des jeux d'argent est saturé d'exploitants commerciaux et de publicité, il devient plus difficile de mettre en place des restrictions efficaces. Par exemple, les données provenant de marchés bien établis comme le Royaume-Uni montrent que les mesures réglementaires ont tendance à prendre du retard par rapport à la croissance du secteur des jeux d'argent. Les initiatives visant à instaurer des restrictions en matière de publicité se sont heurtées à la résistance d'acteurs influents, et les gouvernements ont tardé à agir malgré des preuves de plus en plus nombreuses des méfaits liés aux jeux d'argent^{11,12}. En Australie, certains chercheurs affirment que le fait que le secteur présente la réduction des méfaits liés aux jeux d'argent comme une menace pour la concurrence et le choix des consommateurs a contribué à affaiblir les mesures politiques au regard de l'ampleur réelle des méfaits subis par les consommateurs¹³.

Malgré les enseignements tirés du Royaume-Uni et de l'Australie, il semble que l'approche actuelle en Ontario ait consisté à attendre que des données longitudinales sur les répercussions des récentes modifications législatives soient disponibles, pour ensuite modéliser les changements de politique en fonction de celles-ci. Bien que les recherches en cours sur ces répercussions soient nécessaires et instructives, cette approche prend du temps et ne tient pas compte des données dont nous disposons déjà, qui indiquent que les taux de préjudices liés aux jeux d'argent sont élevés dans les pays où le marché des jeux d'argent est libéralisé, comme le Royaume-Uni et l'Australie^{9, 10}. Ces tendances montrent que nous disposons déjà d'une compréhension fondée sur des données probantes de ce qui risque de se produire avec l'augmentation de l'offre de paris sportifs dans les provinces canadiennes.

Attendre de disposer de données longitudinales propres au Canada risque d'entraîner une situation récurrente où les mesures politiques ne parviennent qu'à bout de bras à rattraper les préjudices qui apparaissent. Ce risque est aggravé par le financement relativement limité alloué à la recherche sur les jeux d'argent et à la prévention des méfaits au Canada, surtout si on le compare à l'ampleur de la croissance de l'industrie¹⁴. Il se pourrait même que l'infrastructure du secteur des paris sportifs et les méfaits qui y sont associés se développent plus rapidement que les systèmes mis en place pour les surveiller et les atténuer. Compte tenu de ces limites, nous estimons qu'il faut prendre dès maintenant une mesure réglementaire en s'appuyant sur les données issues de marchés des paris libéralisés bien établis.

Une approche axée sur la santé publique offre un cadre utile pour la mise en œuvre de cette mesure. Plutôt que de se concentrer uniquement sur la responsabilité individuelle, une approche axée sur la santé publique met l'accent sur le rôle des facteurs environnementaux et structurels, tels que l'accessibilité, la commercialisation et la conception des produits, dans le façonnement des comportements relatifs aux paris sportifs¹⁵. Dans cette optique, les méfaits liés aux paris ne sont pas simplement le résultat de mauvaises décisions, mais plutôt la conséquence de systèmes souvent conçus pour maximiser l'engagement et les comportements à risque, ce qui fait peser la responsabilité sur les exploitants de jeux d'argent.

Il existe plusieurs mesures concrètes s'inscrivant dans le cadre de la santé publique qui pourraient être mises en œuvre. Premièrement, un renforcement des restrictions sur la publicité relative aux paris, en particulier lors des diffusions en direct d'événements sportifs et sur les réseaux sociaux accessibles aux jeunes, pourrait contribuer à réduire l'exposition à ces messages et leur banalisation¹⁶. Deuxièmement, le fait de limiter le nombre d'exploitants de jeux d'argent agréés autorisés à s'enregistrer auprès de Jeux en ligne Ontario et de l'Alberta

pourrait atténuer l'intensité du marketing fondé sur la concurrence, ce qui réduirait à son tour l'exposition à des publicités susceptibles d'encourager les paris impulsifs et risqués. Troisièmement, la mise en place de systèmes centralisés d'auto-exclusion, permettant aux personnes de restreindre simultanément leur accès aux paris auprès de tous les exploitants de jeux auprès desquels elles sont inscrites, pourrait aider les consommateurs à modérer leur comportement lié aux paris¹⁷. Enfin, l'augmentation de la part des recettes issues des jeux d'argent destinée à la prévention des méfaits liés aux paris, à leur traitement et à la recherche à l'échelle provinciale contribuerait à garantir que les mesures de santé publique visant à lutter contre ces méfaits suivent le rythme de l'expansion de l'industrie.

Le Canada se trouve à un moment charnière en ce qui concerne l'expansion du marché des paris sportifs et des jeux d'argent. Les données provenant d'autres pays où l'industrie des jeux de hasard est mieux établie nous apprennent ce qui se passe généralement lorsque l'accès aux paris s'élargit et n'est pratiquement pas réglementé. Une réglementation proactive, fondée sur des données internationales, peut prévenir des préjudices prévisibles avant qu'ils ne s'aggravent. En effet, pour le Canada, la question essentielle n'est pas de savoir si ces stratégies sont efficaces, mais si elles seront mises en œuvre suffisamment tôt pour atténuer efficacement les méfaits liés aux paris.

Note finale du rédacteur en chef invité : Les données provenant des pays qui ont libéralisé les paris sportifs avant le Canada montrent ce qui se passe lorsque les politiques ne suivent pas le rythme de la croissance du secteur.

**POUR CONSULTER LA LISTE
COMPLÈTE DES RÉFÉRENCES, ALLEZ
À CPA.CA/FR/PSYNOPSIS**

L'article qui suit se penche sur l'essor des paris en ligne en Ontario et sur les jeunes adultes qui sont aujourd'hui les premiers touchés par les nouveaux risques que présente ce phénomène. – Steve Joordens, rédacteur en chef invité

Les paris sportifs en ligne connaissent un essor fulgurant au Canada, façonnant les habitudes de jeu des jeunes adultes, dont environ un sur trois parie en ligne¹. En 2021, le Canada a adopté la *Loi sur le pari sportif sécuritaire et réglementé*, qui autorise les provinces et les territoires à offrir le pari simple². À la suite de cette loi, le marché des jeux sur Internet réglementé Jeux en ligne Ontario a été lancé, intégrant 46 exploitants et donnant lieu à une concurrence entre plus de 70 sites de jeux d'argent pour attirer les utilisateurs³.

À mesure que les plateformes de jeux d'argent se sont développées, la publicité et les possibilités de parier ont également augmenté⁴. La forte augmentation de la publicité sur les jeux d'argent en ligne est préoccupante, car les jeunes adultes (âgés de 18 à 24 ans) sont particulièrement vulnérables aux méfaits liés au jeu. En tant que discipline scientifique, la psychologie nous aide à comprendre pourquoi les jeunes adultes sont vulnérables aux risques liés au jeu et peut orienter les politiques visant à les protéger.

Les jeunes adultes se trouvent à un stade de développement caractérisé par la recherche de sensations fortes, l'impulsivité et une maturation cérébrale encore inachevée, ce qui les rend plus vulnérables aux problèmes de jeu^{5,6}. Les régions du cerveau qui régulent la prise de risque et la maîtrise de soi ne sont pas complète-

ment développées avant l'âge de 25 ans environ; par conséquent, les récompenses à court terme l'emportent souvent sur les conséquences à long terme. L'influence sociale accentue la vulnérabilité. Les jeux d'argent en ligne s'intègrent dans les réseaux de pairs, le visionnement de sports, les publicités, les promotions et les téléphones intelligents, ce qui les normalise et les rend accessibles, augmentant ainsi la participation des jeunes adultes^{7,8}.

La présence croissante de la publicité sur les jeux en ligne et de la « casinification » peut accroître encore davantage les risques pour les jeunes adultes. La « casinification » désigne le fait de mêler divertissement et risques financiers, ce qui rend difficile pour les jeunes adultes de faire la distinction entre divertissement et risques financiers⁹. Après le lancement du marché des jeux sur Internet



LE BOOM DES PARIS EN LIGNE EN ONTARIO : COMMENT LA RECHERCHE EN PSYCHOLOGIE PEUT ÉCLAIRER LA POLITIQUE SUR LES JEUX DE HASARD

Taylor Pettipas, étudiante au B.A., adjointe de recherche, École de psychologie, Université d'Ottawa, Ottawa, Ontario

Jérémie Richard, Ph. D., C.Psych., professeur adjoint et psychologue clinicien, École de psychologie, Université d'Ottawa, Ontario

réglementé en Ontario, la publicité s'est profondément implantée dans différents types de médias, tels que les événements sportifs et les médias sociaux. Des études indiquent qu'il existe un lien direct entre la publicité sur les paris sportifs et les problèmes de jeu. Par exemple, une étude réalisée en 2024 auprès de parieurs sportifs âgés de 18 à 24 ans a révélé que les décisions de paris influencées par la publicité et la perception de l'influence des promotions sur les paris constituaient des prédicteurs importants du jeu compulsif¹⁰. Les jeunes adultes étaient particulièrement influencés par les décisions de paris et les offres telles que les bonus et les « paris gratuits ». Ces incitations réduisent le risque perçu lié aux paris et encouragent les joueurs à continuer à jouer. Associées à la facilité d'accès via un téléphone intelligent, ces fonctionnalités permettent d'accroître l'exposition et la participation des jeunes adultes.

L'Ontario offre un exemple révélateur de ce qui peut arriver lorsque l'expansion du marché prend le pas sur la prévention des méfaits. Bien que le jeu ait souvent été présenté comme une question relevant de la responsabilité individuelle, de nombreux chercheurs en psychologie soutiennent qu'il devrait être considéré comme un enjeu de santé publique¹¹. Cette perspective reconnaît que les facteurs environnementaux jouent un rôle important dans le comportement des individus en matière de jeu. Des facteurs environnementaux tels que la publicité, l'accès aux téléphones intelligents, l'influence des pairs et les pratiques commerciales ont une incidence sur la participation aux jeux d'argent et la vulnérabilité à ces derniers¹². Dans le même ordre d'idées, des recherches récentes ont montré que l'introduction des jeux d'argent en ligne et la privatisation qui s'en est suivie en Ontario ont été associées à une augmentation substantielle du nombre d'appels reçus par les services d'aide pour le jeu pathologique, en particulier chez les adolescents de sexe masculin et les jeunes hommes âgés de 15 à 44 ans¹³. Les recherches montrent qu'une exposition précoce aux jeux d'argent augmente le risque de développer des problèmes par la suite, ce qui souligne l'importance de la prévention¹⁴.

Les recherches en psychologie sur les facteurs de risque liés au jeu chez les

jeunes semblent indiquer qu'une stratégie susceptible de réduire les méfaits liés au jeu chez les jeunes adultes consiste à limiter leur exposition aux publicités sur les jeux d'argent. Cette stratégie va également dans le sens des opinions exprimées par des jeunes hommes adeptes des paris sportifs¹⁵. Les jeunes adultes sont fréquemment exposés à des publicités sur les jeux d'argent via diverses applications de réseaux sociaux et lorsqu'ils regardent des événements sportifs. Limiter ou réglementer la publicité sur les jeux d'argent pourrait contribuer à réduire leur banalisation et à optimiser les retombées positives pour la santé publique¹⁶. À l'heure actuelle, de nombreux sites Web ou applications de jeux d'argent en ligne ne disposent pas de dispositifs de protection intégrés, ce qui permet aux utilisateurs de jouer sans aucune limite de temps ni d'argent. Des mesures de protection intégrées plus efficaces sur les plateformes de jeux d'argent pourraient également contribuer à rendre le jeu plus sûr. L'élargissement de ces protections pourrait réduire les effets néfastes du jeu liés à une accessibilité accrue.

Plusieurs pays européens ont réagi à l'essor des jeux d'argent en ligne en mettant en place des mesures conformes aux travaux de recherche en psychologie mentionnés ci-dessus, afin de réduire les risques liés au jeu. Par exemple, l'Espagne a promulgué le décret royal n° 958/2020, une loi qui restreint fortement la publicité sur les jeux d'argent, interdit le parrainage par des célébrités et les commandites d'équipes sportives, interdit les offres promotionnelles et limite les dépôts quotidiens, hebdomadaires et mensuels. Les restrictions mises en place en Espagne ont contribué à une baisse significative de la pratique des jeux d'argent en ligne, notamment en ce qui concerne la création de nouveaux comptes et le montant total des mises¹⁷. Le Danemark a également instauré des restrictions sur la publicité relative aux jeux d'argent lors d'événements sportifs et des limites sur les offres promotionnelles destinées aux nouveaux utilisateurs. Il est interdit de faire de la publicité sur les jeux d'argent auprès des moins de 18 ans sur les réseaux sociaux¹⁸. Le Royaume-Uni a emboîté le pas en proposant des mesures de protection plus strictes, notamment des garanties supplémentaires pour les personnes âgées de 18 à

24 ans et des mesures visant à prévenir les dépenses excessives en imposant des obligations plus strictes aux exploitants de jeux d'argent¹⁹. Ces politiques s'inscrivent dans une tendance plus large visant à mettre en place des mesures de protection à l'échelle de la population pour lutter contre les facteurs environnementaux qui favorisent le jeu.

La croissance rapide du jeu chez les jeunes au Canada souligne la nécessité de mieux comprendre les dépendances comportementales sous un angle psychologique. Des études montrent que les jeunes adultes sont particulièrement exposés aux risques liés au jeu en raison de facteurs liés à leur développement, d'influences sociales et d'une exposition accrue à des stratégies de marketing persuasives. Lorsque les possibilités de parier deviennent largement accessibles via les téléphones intelligents et sont profondément ancrées dans la culture sportive, ces risques peuvent s'amplifier. La psychologie apporte des éclairages importants sur la manière dont l'environnement influence le comportement et sur les moyens de prévenir les préjudices. Réduire l'exposition à la publicité sur les jeux d'argent, limiter les incitations promotionnelles et renforcer les mesures de protection des plateformes peut contribuer à réduire les comportements à risque chez les jeunes adultes. D'autres exemples dans le monde montrent que les changements de politique fondés sur la recherche en psychologie peuvent réduire de manière significative les habitudes de jeu néfastes. Alors que les jeux d'argent en ligne continuent de se développer au Canada, les psychologues ont un rôle important à jouer dans l'élaboration des mesures de prévention, des traitements et des politiques publiques. Ce faisant, les psychologues peuvent contribuer à garantir que les innovations commerciales dans le secteur canadien des jeux d'argent ne se fassent pas au détriment du bien-être des jeunes Canadiens.

Remarque finale du rédacteur en chef invité : Pour comprendre pourquoi les jeunes adultes sont si vulnérables, il ne suffit pas de s'intéresser aux personnes qui jouent, mais il faut également se pencher sur les produits qu'ils consomment.

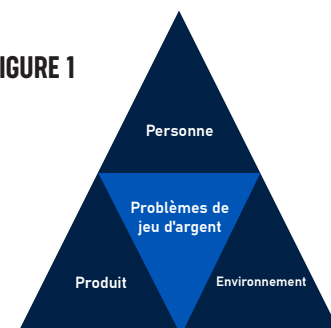
**POUR CONSULTER LA LISTE
COMPLÈTE DES RÉFÉRENCES, ALLEZ
À CPA.CA/FR/PSYNOPSIS**



Dans cet article, les auteurs analysent en détail les caractéristiques psychologiques des mécaniques des jeux d'argent qui rendent les paris sportifs modernes et les produits connexes particulièrement risqués. – Steve Joordens, rédacteur en chef invité

La recherche en psychologie sur le jeu pathologique s'appuie souvent sur un modèle en trois volets qui prend en compte une combinaison de facteurs de risque qui agissent au niveau de la personne, du produit et de l'environnement de jeu (figure 1)¹. À l'intérieur de ce modèle, la recherche sur le jeu s'est longtemps concentrée sur la personne (p. ex. la génétique, la personnalité), dans une perspective biomédicale (ou axée sur la maladie). Des travaux récents ont commencé à mettre en évidence des facteurs environnementaux tels que les variables socio-économiques² et la publicité³. Les produits de jeu d'argent sont moins étudiés, bien qu'il s'agisse des principaux éléments avec lesquels le joueur est en contact.

FIGURE 1



DES MACHINES À SOUS AUX PARIS SPORTIFS : ANALYSE PSYCHOLOGIQUE DES CARACTÉRISTIQUES DE CONCEPTION DANS UN SECTEUR DES JEUX D'ARGENT EN PLEINE ÉVOLUTION

Shayden Schofield-Lewis, M.A., doctorant, Centre for Gambling Research at UBC, Département de psychologie, Université de la Colombie-Britannique, Vancouver, C.-B.

Luke Clark, Ph. D., professeur, Djavad Mowafaghian Centre for Brain Health, Université de la Colombie-Britannique, Vancouver, C.-B.

DÉPENDANCES COMPORTEMENTALES

On sait que les jeux d'argent présentent des risques variables pour la santé, notamment en raison du degré de dépendance qu'ils peuvent engendrer. Les billets de loterie sont généralement considérés comme se situant à l'extrémité inférieure de cette échelle, tandis que les machines à sous comptent parmi les produits les plus nocifs⁴. L'une des principales raisons de la rareté des recherches sur ce volet particulier du modèle est d'ordre pratique : les machines à sous et autres appareils de jeux d'argent commerciaux sont coûteux, exclusifs, et peuvent être soumis à des réglementations locales. Les versions modernes de ces jeux sont également très sophistiquées sur le plan technologique, ce qui rend de plus en plus difficile pour les chercheurs de reproduire les produits actuels dans le cadre de leurs études comportementales.

Les machines à sous peuvent se décliner en une série de caractéristiques de conception⁵. Les « quasi-gains » constituent l'un des exemples les mieux étudiés : il s'agit de pertes apparemment proches d'un gain. Dans les jeux de machines à sous classiques, les « quasi-gains » renforcent la motivation à continuer à jouer⁶, et les études comportementales montrent qu'une fréquence modérée de ces quasi-gains est associée à une plus grande propension à continuer à jouer⁷. Les personnes souffrant de jeu pathologique font également preuve d'une sensibilité accrue à ces résultats⁸. Ensemble, ces résultats illustrent comment certaines caractéristiques de conception influencent le jeu de hasard, ce qui a des implications quant aux risques liés au jeu et sa réglementation.

Nous recommandons d'accorder une attention similaire aux caractéristiques de conception des paris sportifs modernes — un sujet de préoccupation croissant en matière de santé publique au Canada depuis qu'un projet de loi fédéral a légalisé en 2021 le « pari simple ». Avant ce changement, les parieurs ne pouvaient effectuer que des paris par reports, qui nécessitent de prédire les résultats de plusieurs événements. Ces paris sont généralement placés avant les matchs et leur dénouement prend du temps, souvent plusieurs jours, un peu comme un tirage au sort. Les paris simples ont ouvert la voie aux

paris « en direct », qui permettent de placer et de clore les paris pendant un match, parfois en quelques secondes. Les chercheurs ont constaté que cette évolution rend les paris sportifs plus rapides et plus continus, les faisant passer d'un jeu de loterie à un jeu plus proche de la machine à sous⁹.

Les « quasi-gains » ont surtout été étudiés dans le domaine des machines à sous (p. ex. une combinaison « cerise – cerise – citron »), mais on trouve des équivalents tout aussi intéressants dans les paris sportifs. Imaginez un pari cumulé où les cinq premiers pronostics sont bons, mais où le dernier s'avère erroné. Les paris simples peuvent également donner lieu à ce genre d'expérience, par exemple si son équipe subit une dégringolade en fin de match. Même si les recherches sur les « quasi-gains » des machines à sous permettent de formuler des hypothèses solides, ces effets restent encore inexplorés dans le domaine des paris sportifs.

Les paris sportifs présentent également certaines caractéristiques de conception originales, qui n'ont pas d'équivalent évident dans les machines à sous. La fonction d'encaissement anticipé permet au parieur de demander un paiement partiel (p. ex. si son équipe est en train de gagner) avant la fin du match. Cela transforme un simple pari en un dilemme permanent : faut-il limiter les pertes ou tout miser? Ce dilemme se joue souvent sous nos yeux, alors que l'on suit le match en direct. Lors d'une expérience simplifiée, les participants ont misé jusqu'à 35 % de plus lorsqu'une option d'encaissement anticipé était offerte¹⁰. Les différences individuelles quant à l'attrait de ces fonctionnalités peuvent également jouer un rôle, car les problèmes liés au jeu sont souvent associés à l'impulsivité ou à des traits de personnalité ayant une incidence sur la régulation des émotions.

Il faut également tenir compte du fait que les paris sportifs se font désormais principalement en ligne. Dans le modèle en trois volets, l'accès en ligne est une caractéristique environnementale plutôt qu'un produit distinct. Les plateformes numériques permettent d'accéder à des applis de jeu où que vous soyez et en tout temps. De nombreuses plateformes proposent à la fois des paris sportifs et des jeux de casino en ligne, notamment des machines à sous. Des études canadiennes

menées avant le projet de loi C-218 laissaient entendre que les jeux d'argent en ligne entraînaient des risques plus importants que les jeux d'argent hors ligne, en particulier lorsque ceux-ci étaient pratiqués de manière intensive^{11,12}. Selon les estimations les plus récentes, jusqu'à un jeune adulte sur trois au Canada jouerait en ligne¹³, les hommes étant particulièrement vulnérables¹⁴.

À d'autres égards, les applis de jeux d'argent modernes effacent la distinction traditionnelle entre le produit et l'environnement^{15,16}. Contrairement aux machines à sous, les paris sportifs s'inscrivent au cœur même du sport, suscitent la participation grâce aux puissantes influences psychologiques jouées par le spectateur, la communauté d'adeptes et l'incertitude en temps réel propre au sport en direct. Les plateformes de paris tirent parti de ces éléments en proposant du contenu diffusé en direct, des fonctions de clavardage et des cotes en temps réel. Ces changements soulèvent des questions quant à la manière dont la conception des plateformes peut influencer les comportements des joueurs.

Les paris sportifs modernes se sont éloignés du format traditionnel des paris cumulés sous forme de billets. Les paris en direct sont traités rapidement, augmentent les possibilités de quasi-gains, offrent des options d'encaissement anticipé et proposent immédiatement de nouvelles possibilités de mise pour tenter de rattraper ses pertes. Cette accélération du cycle de mise pourrait encourager le jeu et contribuer à la dépendance au jeu selon des mécanismes qui ne sont pas encore bien compris. Nous estimons que des recherches comportementales fondées sur les caractéristiques de conception, tenant compte à la fois de la conception des produits et des plateformes, permettront de mettre en lumière ces risques et d'orienter les politiques.

Remarque finale du rédacteur en chef invité : Ces risques liés à la conception nous rappellent que les méfaits du jeu ne sont pas des anomalies isolées, mais s'inscrivent dans un schéma plus large d'engagement calculé.

**POUR CONSULTER LA LISTE
COMPLÈTE DES RÉFÉRENCES, ALLEZ
À [CPA.CA/FR/PSYNOPSIS](https://cpa.ca/fr/psynopsis)**

L'article qui suit a été rédigé par la sénatrice canadienne Marty Deacon; il présente le point de vue du gouvernement sur la question des paris sportifs et explique comment nous en sommes arrivés là. – Steve Joordens, rédacteur en chef invité

En 2021, le Parlement a adopté le projet de loi C-218, qui modifiait le Code criminel en supprimant l'interdiction, en vigueur depuis longtemps, de la prise de paris sur « une course ou un combat, ou une épreuve ou manifestation sportive. » Cela a permis aux provinces d'autoriser les paris sur un seul événement sportif dans leur propre territoire.

Nous savons tous ce qui s'est passé ensuite. Nous avons été submergés de publicités sur les jeux d'argent. Elles

apparaissent quand on regarde le sport à la télé. Elles apparaissent sur nos réseaux sociaux. Nous les voyons sur les panneaux d'affichage, partout dans les arénas, sur les terrains et sur les maillots des équipes.

En juin 2023, j'ai présenté un projet de loi visant à remédier à cette situation. S'il est approuvé, le projet de loi S-211 obligera le gouvernement à collaborer avec les parties prenantes nationales afin d'établir un cadre réglementaire applicable à la publicité sur les paris sportifs, à l'instar de ce qui existe déjà pour l'alcool, le tabac et le cannabis.

Il chargera également le Conseil de la radiodiffusion et des télécommunications canadiennes (CRTC) de revoir sa réglementation et ses politiques afin d'évaluer leur pertinence et leur efficacité

pour réduire l'incidence des préjudices découlant de la prolifération de la publicité relative aux paris sur les événements sportifs.

Ce que cette législation ne fera pas à elle seule, c'est interdire purement et simplement les publicités sur les jeux de hasard. Même si c'est ce que j'aimerais, certaines implications constitutionnelles rendraient cette loi plus difficile à faire adopter au Parlement. Comme le dit le proverbe, il ne faut pas que le mieux soit l'ennemi du bien. Si, une fois ce projet de loi adopté, voire avant, le gouvernement décide qu'une interdiction totale s'impose, j'en serais ravie. Mais c'est à lui de décider.

À défaut d'une interdiction totale, le gouvernement dispose de nombreuses pistes pour élaborer un cadre national.



FAIRE LES CHOSES CORRECTEMENT AVEC LE PROJET DE LOI S-211 : CONTRIBUER À LIMITER LES MÉFAITS LIÉS À LA PROMOTION DES PARIS SPORTIFS

Marty Deacon, sénatrice représentant l'Ontario (région de Waterloo)

En voici quelques exemples :

- Interdiction pour les sociétés de paris de diffuser des publicités entre le premier et le dernier coup de sifflet, soit cinq minutes avant et cinq minutes après le début d'une épreuve sportive diffusée en direct.
- Interdiction de la publicité dans les arénas ou sur les terrains fréquentés par les enfants et les jeunes.
- Interdiction des promotions intégrées aux applis elles-mêmes, qui incitent les joueurs à parier en leur offrant de l'argent gratuit à miser s'ils s'inscrivent.
- Interdiction de toute publicité sur les jeux d'argent aux heures de la journée où les enfants et les jeunes sont le plus susceptibles de les voir.

De nombreux autres pays, comme le Royaume-Uni, l'Australie et l'Allemagne, ont mis en œuvre ces politiques et d'autres politiques dans une certaine mesure. L'Italie a purement et simplement interdit la publicité. Il faut reconnaître que, pour tous ces pays, le travail n'est pas encore achevé. Ce qu'il faut retenir, cependant, c'est que d'autres pays qui ont légalisé avant nous la publicité sur les jeux d'argent tentent de faire marche arrière. Nous voyons bien où cela nous mènera, et pourtant, en ne faisant absolument rien, nous fonçons droit sur l'iceberg.

Compte tenu de l'omniprésence des sociétés de paris, on pourrait pardonner aux Canadiens de croire qu'il est possible de parier auprès d'elles, où que l'on se trouve. En réalité, ce n'est qu'en Ontario que cela est légal. Toutes les provinces qui n'ont pas assoupli la réglementation de leurs marchés devraient s'inquiéter du fait que leurs propres citoyens sont incités à parier auprès d'entreprises avec lesquelles ils ne peuvent légalement parier. En l'état actuel des choses, les mesures de protection contre la publicité sur les jeux d'argent à l'échelle nationale ne seront alignées que sur le plus petit dénominateur commun. Internet, tout comme le câble traditionnel, ne s'arrête pas aux frontières provinciales et territoriales, et tous les Canadiens méritent le même niveau de protection contre la promotion des jeux d'argent et les méfaits qui y sont associés.

À quoi ressemblent ces méfaits?

Un rapport récent du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS) indique que le nombre considérable de publicités auxquelles les Canadiens sont exposés contribue à banaliser les paris sportifs, amenant les gens à considérer ces derniers comme faisant partie intégrante du sport, voire comme quelque chose de normal, de sain et d'inoffensif.

En Ontario, où les célébrités et les sportifs n'ont pas le droit de participer à des campagnes publicitaires, il existe toutefois des solutions de contournement : ces personnalités peuvent apparaître dans ce qui se présente comme des messages d'intérêt public, diffusés par les entreprises, qui vous encouragent à « parier dans les limites de vos moyens ». C'est presque pire, car on continue d'associer un athlète à une marque, mais on fait également croire aux gens que tant qu'on « connaît ses limites », il s'agit d'une pratique sûre et saine. Personne n'emmènerait un alcoolique dans un bar, ne lui tendrait une bière en lui disant « fais attention à ne pas dépasser tes limites ». Et pourtant, chaque fois qu'un joueur compulsif s'installe pour regarder un match, c'est exactement ce que nous faisons.

Le rapport du CCDUS révèle également que, parmi les types de jeux encouragés par la publicité, les paris « en direct » (par opposition aux paris sur un seul événement) sont associés à un risque accru de préjudice et qu'ils favorisent une intensification de la pratique du jeu, une augmentation de sa fréquence et une hausse des sommes dépensées.

De plus, les paris sur un seul événement sportif donnent l'illusion de maîtriser la situation. Tandis que les machines à sous ou la roulette sont, à première vue, des jeux de hasard, les émissions et les sites Web qui analysent en détail les cotes et les matchs convainquent les parieurs sportifs qu'un certain niveau de connaissance leur donnera un avantage.

Ce qui est le plus inquiétant, c'est que le rapport révèle que l'exposition à la promotion des jeux d'argent dès un jeune âge est associée à un risque accru de subir des conséquences néfastes liées au jeu plus tard dans la vie, telles que des problèmes familiaux, des pertes d'emploi,

voire le suicide. De nombreux parents m'ont écrit, inquiets de voir leurs enfants s'intéresser aux jeux d'argent; la frontière entre les paris sportifs et le sport lui-même s'estompe au point de disparaître complètement.

Les méfaits de la promotion des jeux d'argent sont particulièrement insidieux en raison du mode par lequel la dépendance s'installe. Il existe une tension inhérente entre les consommateurs et les acteurs d'autres secteurs qui commercialisent des produits ou des services considérés comme controversés et néfastes, tels que l'alcool, le tabac et le cannabis. Dans ces cas-là, il faut voir une annonce et se rendre physiquement sur place pour se procurer ces articles. Il y a un décalage ou un retard entre la publicité et l'achat. Dans le domaine des jeux d'argent, la promotion et l'engagement du pari s'enchaînent sans interruption et peuvent se dérouler en quelques secondes sur votre téléphone intelligent.

Je l'admets, j'ai voté en faveur du projet de loi C-218, et j'essaie de rectifier le tir en proposant le projet de loi S-211. En tant que sénatrice, j'ai estimé qu'il était important de remédier à cela. Comme Canadienne, j'ai entraîné et dirigé des équipes à tous les niveaux, du niveau local jusqu'aux Jeux olympiques, aux Jeux du Commonwealth et aux Jeux panaméricains; j'ai ainsi pu constater par moi-même tout le potentiel et les possibilités que recèle le sport.

Note finale du rédacteur en chef invité : Bien qu'il s'agisse actuellement d'un sujet qui suscite un vif intérêt, le pari sportif n'est qu'une forme parmi d'autres de dépendance comportementale. À mesure que les environnements numériques deviennent plus immersifs, la frontière entre participation quotidienne et dépendance s'estompe de plus en plus.

**POUR CONSULTER LA LISTE
COMPLÈTE DES RÉFÉRENCES, ALLEZ
À CPA.CA/FR/PSYNOPSIS**



LA COURSE À L'IMMERSION ET LE RISQUE CROISSANT LIÉ AU JEU EN RÉALITÉ VIRTUELLE PATHOLOGIQUE

Jacob C. Angeles, candidat au baccalauréat spécialisé en psychologie, assistant de recherche et assistant d'enseignement, Département de psychologie, Université Simon Fraser, Burnaby, C.-B.

C'est dans les jeux en réalité virtuelle que la frontière entre pratique quotidienne et dépendance est la plus floue, l'immersion elle-même pouvant constituer à la fois l'attrait et le risque. – Steve Joordens, rédacteur en chef invité

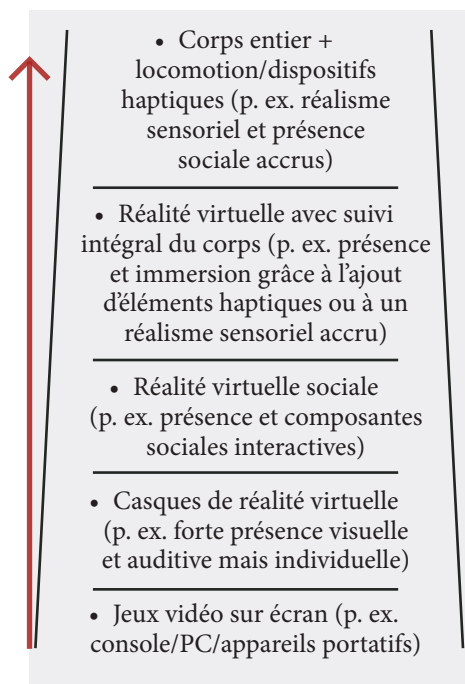
La plupart d'entre nous connaissent la sensation d'être absorbé par un jeu et de perdre la notion du temps. Avec la réalité virtuelle ou RV, cette sensation peut être amplifiée d'une manière inédite. En d'autres termes, nous ne nous contentons pas de jouer au jeu, nous y plongeons complètement. À mesure que la frontière entre la réalité et les jeux vidéo s'estompe, il peut devenir plus difficile de s'en détacher.

Les recherches actuelles se sont concentrées sur la prévalence des jeux en réalité virtuelle et sur les manifestations de la dépendance à ces jeux, mais on peut se poser une question plus pertinente : Quelles sont les conséquences de l'immersion et de l'expérience de plus en plus réaliste offertes par la RV, et en quoi cela favorise-t-il la dépendance? Nous assistons actuellement à une course à l'immersion, les entreprises s'efforçant de rendre la RV toujours plus immersive, devançant souvent les chercheurs qui étudient son impact sur la santé mentale. Nous observons une évolution des expériences basées uniquement sur le casque vers des technologies qui font davantage appel au corps et aux sens. Plus précisément, nous constatons une immersion accrue dans la RV grâce à l'ajout du suivi intégral du corps, de systèmes de locomotion simulant la marche et la course, ainsi que de dispositifs haptiques portables qui reproduisent le toucher, les chocs ou la résistance¹. Le problème n'est pas que la RV soit intrinsèquement nocive, car elle peut procurer un sentiment d'appartenance et offrir un exutoire pour évacuer le stress², mais que cette immersion puisse accroître le risque de dépendance.

Une « échelle d'immersion » pour comprendre le risque

Une façon de comprendre ce phénomène est d'imaginer une échelle d'immersion :

Au fur et à mesure que l'on monte dans l'échelle, les jeux ressemblent de moins en moins à une histoire et de plus en plus à des univers. Cela est important car ces



environnements réalistes peuvent entrer en concurrence avec les besoins de la vie réelle (p. ex. le sommeil, les études, le travail ou les relations), ce qui est une caractéristique typique de la dépendance.

La fuite de la réalité en tant que mécanisme

Il est très important de reconnaître que s'évader n'est pas mauvais en soi, car tout le monde a besoin de se détendre, mais cela peut représenter un risque quand la RV devient le moyen le plus sûr de gérer ses émotions. Ceci est particulièrement préoccupant car plus la RV est immersive, moins on peut la différencier de la réalité, et plus il est facile d'y entrer et difficile d'en sortir. Ainsi, les systèmes plus immersifs peuvent renforcer la fuite de la réalité et la dépendance, car ils procurent un sentiment de présence (l'impression d'être dans son environnement), d'incarnation (l'impression que son corps virtuel est identique au sien) et un soulagement immédiat^{3,4}. De plus, une méta-analyse de 36 études a révélé que le désir de fuir la réalité est l'une des principales raisons pour lesquelles les individus jouent à des jeux vidéo et qu'elle peut également être liée à une mauvaise santé mentale⁵.

Transposition de la réalité

La plupart des gens ne confondent pas la réalité et la RV au sens délirant du terme, mais ressentent plutôt un effet de transposition de la réalité⁶. Il s'agit là

d'effets résiduels de courte durée, tels que le sentiment de désorientation, l'impression subjective d'être « toujours dans le jeu » ou le fait de trouver le monde réel terne après avoir retiré le casque de réalité virtuelle. Certaines personnes peuvent même éprouver des sensations corporelles persistantes de mouvement ou l'impression que le temps s'écoule différemment.

Bien que ces expériences soient temporaires, elles sont importantes car elles montrent à quel point le système nerveux s'adapte à cet environnement immersif. De plus, à mesure que la RV devient plus immersive, des effets secondaires plus intenses pourraient commencer à apparaître. Dans l'ensemble, ce qui est préoccupant, c'est que ces effets secondaires et ces répercussions sur la vie réelle puissent contribuer à la dépendance, d'autant plus qu'il devient difficile de revenir à la vie quotidienne et à la réalité.

Quand cela devient-il un problème?

Les jeux en réalité virtuelle deviennent problématiques lorsqu'ils ont un impact sur le fonctionnement quotidien. Plus précisément, la Classification internationale des maladies (CIM)-11 définit la dépendance aux jeux vidéo comme une perte persistante de contrôle sur le jeu, une tendance croissante à privilégier les jeux vidéo au détriment d'autres activités, ainsi qu'une augmentation de la pratique du jeu malgré des conséquences négatives⁷. Il s'agit là d'un recadrage utile, mais nous devons nous demander si l'immersion accrue offerte par la RV entraîne un niveau de dépendance plus élevé et ce que nous pouvons faire pour y remédier. Même si certaines personnes poursuivent en justice les sociétés de jeux vidéo en raison du caractère addictif de leurs jeux et de l'absence d'avertissements, il peut être difficile de désigner les responsables⁸. Alors, que pouvons-nous faire?

Que devraient faire les psychologues, les écoles et les décideurs?

Une fois encore, les jeux en réalité virtuelle ne sont pas mauvais en soi, mais compte tenu du risque lié à leur caractère de plus en plus immersif, nos interventions doivent être pragmatiques et axées sur la réduction des méfaits.

Les psychologues, les écoles et les décideurs peuvent collaborer en procédant comme suit :

1. Construire des voies de sortie : l'intégration de points de pause pertinents et de résumés de session qui ralentissent le processus et interrompent le flux.
2. Ajouter des mesures de protection : l'intégration de tableaux de bord sur le temps passé à jouer et les dépenses effectuées, de rappels pour se détendre avant le coucher, ainsi que d'alertes en cas d'utilisation abusive potentielle.
3. Mesurer les éléments importants : axer la recherche sur la présence, l'incarnation, la fuite de la réalité et les effets secondaires.
4. Permettre la recherche indépendante : les entreprises du secteur des jeux vidéo peuvent offrir un accès sécurisé et respectueux de la vie privée aux données anonymisées de leurs plateformes.
5. Sensibiliser au caractère immersif de la RV : les établissements scolaires et les programmes communautaires peuvent expliquer comment la conception influence la dépendance et les mécanismes d'adaptation, ainsi que les moyens de se protéger contre une utilisation abusive de la RV.

Les jeux en réalité virtuelle peuvent présenter de réels avantages, et il ne s'agit pas de les diaboliser, mais plutôt de reconnaître qu'une immersion accrue s'accompagne de risques plus importants. Si nous savons gérer l'immersion et intégrer des mesures de protection dans la conception, les paramètres par défaut destinés aux jeunes et l'accès à la recherche, nous pourrions préserver le côté ludique de la RV sans pour autant laisser celle-ci supplanter les aspects de la vie qui comptent le plus pour les gens.

Note finale du rédacteur en chef invité : La réalité virtuelle est peut-être à la pointe de l'immersion, mais bon nombre de ces mêmes processus psychologiques sont déjà à l'œuvre sur des plateformes plus connues.

POUR CONSULTER LA LISTE COMPLÈTE DES RÉFÉRENCES, ALLEZ À CPA.CA/FR/PSYNOPSIS

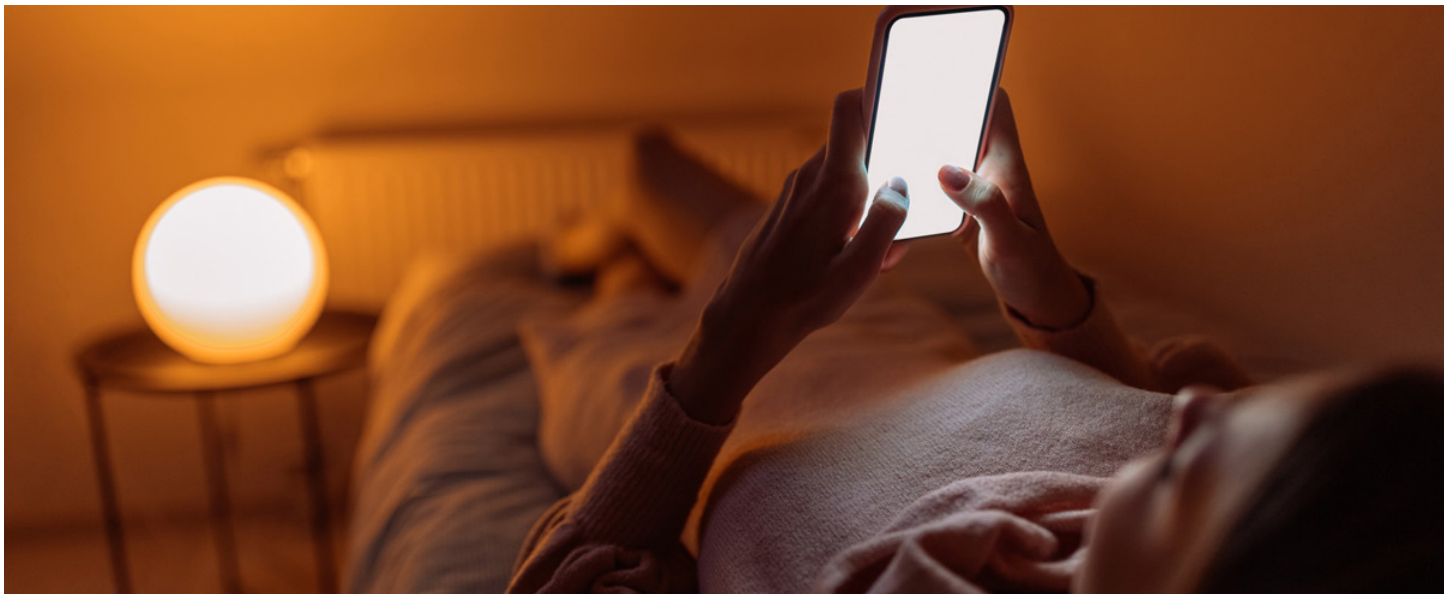
Cette réflexion critique se penche sur les réseaux sociaux et examine comment des dynamiques de dépendance similaires se manifestent dans la vie quotidienne et la santé mentale des étudiantes et étudiants des cycles supérieurs. – Steve Joordens, rédacteur en chef invité

L'utilisation des réseaux sociaux a connu une croissance fulgurante au fil des ans, et bien qu'elle présente des avantages indéniables, notamment un plus grand sentiment de communauté et d'appartenance, elle a également des effets négatifs¹. Bien que la dépendance aux réseaux sociaux ne figure pas dans le *Manuel diagnostique et statistique des*

troubles mentaux, cinquième édition – révision du texte (DSM-5-TR), elle peut être considérée comme une dépendance comportementale ou être associée à la dépendance à Internet¹.

On estime que le taux de dépendance aux réseaux sociaux avoisine les 15 % en Amérique du Nord², des taux similaires étant observés chez les étudiantes et étudiants universitaires nord-américains³. Une méta-analyse portant sur 133 études a révélé qu'une utilisation problématique des réseaux sociaux est associée à des niveaux plus élevés de détresse (p. ex., dépression, solitude, anxiété) et à des niveaux plus faibles de bien-être (p. ex., satisfaction

dans la vie et estime de soi)⁴. Des résultats similaires ont été observés dans les populations étudiantes. Par exemple, dans une méta-analyse, on a examiné les résultats de 18 études et constaté que l'utilisation problématique des réseaux sociaux chez les jeunes adultes présentait des corrélations modérées à fortes avec la dépression, l'anxiété et le stress⁵. De même, une autre méta-analyse a révélé que la dépendance aux réseaux sociaux chez les étudiantes et étudiants était associée à des niveaux plus élevés de dépression, d'anxiété, de solitude et de peur de passer à côté de quelque chose (syndrome FOMO), ainsi qu'à une estime de soi plus faible⁶. En outre, l'utilisation problématique



RÉFLEXION SUR LA DÉPENDANCE AUX RÉSEAUX SOCIAUX ET LA SANTÉ MENTALE CHEZ LES ÉTUDIANTES ET ÉTUDIANTS DES CYCLES SUPÉRIEURS : EFFETS, IMPLICATIONS ET INTERVENTIONS

Anisa Nasser, M.A., doctorante

Hira Peracha, M.A., doctorante

Programme de psychologie scolaire et de psychologie de l'enfance appliquée, Département de psychologie de l'éducation, de psychologie du counseling et d'éducation spécialisée, Faculté d'éducation, Université de la Colombie-Britannique, Vancouver, C.-B.

des réseaux sociaux est associée à des troubles du sommeil⁷, à une détérioration des fonctions exécutives⁸, et à de moins bons résultats scolaires⁹.

Nous émettons l'hypothèse que les étudiantes et étudiants des cycles supérieurs pourraient être particulièrement vulnérables aux effets négatifs de la dépendance aux réseaux sociaux, car ces personnes connaissent des niveaux élevés de détresse psychologique, ce qui peut les conduire à recourir davantage à des stratégies d'adaptation en ligne. Des recherches ont montré que les étudiantes et étudiants des cycles supérieurs souffrent de niveaux élevés de stress, d'anxiété, de dépression, d'épuisement professionnel, de détresse et de tendances suicidaires¹⁰⁻¹³. Dans une étude, les sentiments d'anxiété se caractérisaient souvent par de la nervosité, de l'inquiétude, et du stress, un agacement et une irritabilité accrus, ainsi que par une implication dans davantage de disputes et de conflits¹¹. Dans une autre étude, la santé mentale de 301 étudiantes et étudiants des cycles supérieurs aux États-Unis a été évaluée à l'aide d'un questionnaire. Environ 21 % des personnes interrogées ont déclaré avoir eu des comportements suicidaires, et ces personnes présentaient également des niveaux plus élevés de dépression, de désespoir, de détresse et de troubles alimentaires, ainsi qu'un sentiment accru de perte de contrôle¹¹. Ces préoccupations en matière de santé mentale pourraient contribuer à des difficultés liées au sommeil, aux habitudes alimentaires et à la capacité d'adaptation¹⁴.

Les préoccupations liées à la santé mentale chez les étudiantes et étudiants des cycles supérieurs sont souvent exacerbées par des facteurs contextuels, tels que le manque de moyens financiers, un encadrement insuffisant de la part du corps professoral et la discrimination institutionnelle, tandis que des facteurs de protection, tels que le soutien social, le climat social au sein du département et l'optimisme quant aux perspectives de carrière, peuvent contribuer à atténuer ces préoccupations¹⁵. La popularité des réseaux sociaux et la dépendance à leur égard ont augmenté au fil des ans, et une partie de la communauté étudiante universitaire se tourne vers ces plateformes pour y trouver un soutien social qui l'aide à faire face à la solitude

et au stress¹⁶. Si l'utilisation des réseaux sociaux présente des effets positifs, un recours excessif à ces derniers peut potentiellement entraîner une dépendance et avoir des conséquences négatives. Nous émettons l'hypothèse que les effets négatifs de la dépendance aux réseaux sociaux, conjugués aux facteurs de stress existants, peuvent entraîner un fardeau cumulatif lié à l'utilisation problématique des réseaux sociaux chez les étudiantes et étudiants des cycles supérieurs. Ce schéma peut être cyclique : la personne utilise les réseaux sociaux pour gérer ses difficultés psychologiques, mais l'utilisation problématique de ces plateformes peut aggraver ces difficultés, renforçant ainsi davantage sa dépendance aux réseaux sociaux comme stratégie d'adaptation.

Alors, que peut-on faire? Il est possible d'envisager des solutions à la fois à court et à long terme. Les solutions à long terme consistent notamment à s'attaquer aux obstacles systémiques qui conduisent à une mauvaise santé mentale chez la population étudiante des cycles supérieurs, notamment en augmentant le financement, en renforçant les soutiens sociaux et en accordant aux superviseurs et superviseuses le temps nécessaire pour s'investir dans le mentorat et adopter des approches pédagogiques qui favorisent le soutien. À court terme, diverses interventions ont été mises en place pour lutter contre la dépendance aux réseaux sociaux chez les jeunes, notamment la thérapie cognitivo-comportementale, la restructuration cognitive et des stratégies de soutien, ainsi que des programmes de réadaptation¹⁷. L'amélioration de la littératie numérique liée aux réseaux sociaux, la socialisation en dehors de ces derniers et le renforcement du sentiment d'efficacité personnelle constituent d'autres stratégies qui se sont révélées utiles¹⁷. De plus, il a été démontré que la pleine conscience permettait de réduire l'utilisation excessive des réseaux sociaux¹⁸. Par exemple, un programme de réduction du stress fondé sur la pleine conscience d'une durée de huit semaines (comportant notamment des balayages corporels et des méditations assises) s'est avéré efficace pour réduire l'utilisation des réseaux sociaux chez 22 adolescentes et adolescents¹⁹.

D'après ce que nous avons pu constater lors de discussions avec nos camarades étudiants des cycles supérieurs et sur la base de nos expériences personnelles, les

stratégies suivantes se sont révélées utiles pour réduire la dépendance aux réseaux sociaux :

- Se fixer des objectifs personnels concernant l'utilisation quotidienne des réseaux sociaux et faire un suivi de ses habitudes d'utilisation.
- Utiliser des outils ou applications de blocage de sites ou d'applications, par exemple BePresent²⁰ et Focus Friend²¹.
- S'abstenir d'utiliser les réseaux sociaux pendant de longues périodes, en se déconnectant de ses comptes et en supprimant les applications.
- Bloquer les comptes de réseaux sociaux qui provoquent des sentiments d'inadéquation ou de stress.
- Laisser son téléphone dans une autre pièce pendant le travail.
- Réduire ou éliminer l'utilisation des réseaux sociaux au réveil ou avant de se coucher.

Internet et les réseaux sociaux continuent de se développer à un rythme rapide et sont de plus en plus intégrés à notre vie quotidienne. D'une part, ces technologies peuvent favoriser les liens sociaux et améliorer l'accessibilité; d'autre part, la dépendance aux réseaux sociaux est un sujet de préoccupation croissant et est associée à une moins bonne santé mentale. Les étudiantes et étudiants des cycles supérieurs peuvent être particulièrement vulnérables aux effets négatifs de la dépendance aux réseaux sociaux. Nous appelons à davantage de recherches dans ce domaine, notamment sur la prévention et le traitement de la dépendance aux réseaux sociaux.

Note finale du rédacteur en chef invité : Les plateformes numériques peuvent à la fois apaiser et exacerber la solitude et la détresse que vivent nombre d'étudiantes et d'étudiants des cycles supérieurs, créant des cercles vicieux où les stratégies d'adaptation s'autoalimentent et accentuent les préjudices.

**POUR CONSULTER LA LISTE
COMPLÈTE DES RÉFÉRENCES, ALLEZ
À CPA.CA/FR/PSYNOPSIS**



L'article qui suit traite de la solitude elle-même, en se demandant si une désaffiliation sociale chronique peut constituer une forme de dépendance comportementale en soi – Steve Joordens, rédacteur en chef invité

La solitude est de plus en plus comprise comme un signal généré par un système d'homéostasie sociale qui surveille et régule la connexion sociale. Lorsque ce système fonctionne de manière adaptative, la solitude motive la reconnexion. Cependant, si la solitude persiste, elle peut engendrer de l'anxiété sociale, une hypervigilance et une tendance à s'isoler, entraînant ainsi un cercle vicieux d'isolement. S'appuyant sur la théorie de l'homéostasie sociale, cet article propose une analogie entre la solitude chronique et la dépendance comportementale. Selon l'article, l'évitement et le retrait des interactions sociales peuvent entraîner un renforcement négatif, réduisant temporairement la détresse tout en perturbant davantage la motivation sociale et le traitement des signaux de menace. Des données neurobiologiques indiquent un chevauchement partiel entre les systèmes impliqués dans les liens sociaux, la régulation du stress et la dépendance, ce qui vient étayer cette comparaison au niveau mécanistique. Ce cadre permet d'expliquer pourquoi de nombreuses interventions visant à réduire la solitude, lorsqu'elles se limitent à accroître les interactions sociales, s'avèrent inefficaces. L'article se termine en soulignant les implications pour la pratique clinique, l'éducation et la santé

LA SOLITUDE CHRONIQUE CONSTITUE-T-ELLE UNE DÉPENDANCE COMPORTEMENTALE? REPENSER LE RETRAIT SOCIAL À LA LUMIÈRE DE L'HOMÉOSTASIE SOCIALE

Kiffer G. Card, Ph.D., professeur adjoint, Faculté des sciences de la santé, Université Simon Fraser, Burnaby, C.-B.

publique, mettant l'accent sur la nécessité d'adopter des approches progressives, accessibles et préventives qui favorisent un rééquilibrage graduel de l'homéostasie sociale plutôt qu'une réintégration sociale brutale.

Les êtres humains ont un besoin inné de se connecter aux autres, et des décennies de recherche montrent que notre cerveau est programmé pour maintenir un « équilibre social » sain, tout comme il est programmé pour maintenir une température corporelle constante¹. Dans le domaine des neurosciences sociales, on appelle cet équilibre l'homéostasie sociale. Selon la recherche, notre cerveau évalue la quantité et la qualité de nos interactions sociales par rapport à un seuil interne, et il nous incite à chercher le contact lorsque ce seuil est atteint https://tyelab.org/wp-content/uploads/allstope_2025.pdf². Dans ce contexte, le sentiment de solitude agit essentiellement comme une alarme indiquant que nos besoins sociaux ne sont pas satisfaits³. Cette alarme peut nous inciter à chercher une connexion sociale, tout comme la soif, la faim, la douleur et d'autres sensations désagréables nous poussent à agir pour préserver la santé et la sécurité de notre corps⁴.

Cependant, lorsque la solitude persiste, le système se dérègle. Au lieu de nous inciter à retourner vers la communauté, la solitude chronique entraîne de l'anxiété sociale et une hypervigilance^{5,6}. En conséquence, les personnes solitaires deviennent hypervigilantes, perçoivent le monde social comme plus menaçant et s'attendent à des interactions négatives. Cela crée alors une prophétie auto-réalisatrice⁷. Au fil du temps, ce repli sur soi et cette méfiance créent un cercle vicieux d'isolement, similaire à d'autres formes de dépendance qui sont alimentées par des boucles de rétroaction entre le comportement et les processus de récompense dans le cerveau⁸.

Comparer la solitude chronique à une dépendance peut prêter à controverse, mais tout comme la consommation de substances, la solitude et l'isolement social comportent de graves risques pour la santé⁹. En effet, une solitude persistante augmente le stress et affaiblit l'organisme, ce qui contribue à accroître les risques de maladies cardiaques, de dépression, de démence et même de décès prématuré. Il est donc essentiel de comprendre les

mécanismes et les processus sous-jacents qui génèrent l'expérience de la solitude afin d'élaborer des réponses de santé publique efficaces pour y remédier.

La solitude, un comportement de dépendance qui s'autoalimente

L'analogie entre la solitude et la dépendance réside dans le mécanisme d'adaptation et de renforcement. Tout comme une personne ayant une dépendance à une substance peut consommer de la drogue pour échapper à la douleur ou au stress, une personne en situation de solitude chronique évite souvent les situations sociales pour échapper à l'anxiété ou à la peur du rejet^{10,11}. Chaque fois qu'elle se retire des contacts sociaux, elle ressent un bref soulagement (sécurité, réconfort) face au stress social¹². Ce soulagement agit comme un renforcement négatif en éliminant un sentiment désagréable, récompensant ainsi le comportement d'évitement. Au fil du temps, éviter les gens devient une habitude profondément ancrée, même si cela isole davantage la personne. Autrement dit, le comportement même censé apaiser la solitude (le retrait) finit par l'alimenter, un peu comme dans un cycle de dépendance où la « dose » perpétue le problème.

Sur le plan neurobiologique, il existe des parallèles fascinants entre l'isolement social et les substances qui créent une dépendance. Les systèmes de récompense et de stress du cerveau qui régulent les liens sociaux peuvent se déréguler en cas de solitude chronique^{5,13}. Par exemple, les mêmes circuits opioïdes qui nous permettent d'éprouver du plaisir lors des interactions sociales sont ciblés par les médicaments opioïdes; en l'absence de véritables liens sociaux, les personnes peuvent être plus enclines à recourir à des substances psychoactives comme substitut¹⁴. En ce sens, l'isolement social chronique détourne nos systèmes naturels de récompense en procurant une « forme d'euphorie » associée à un sentiment de sécurité. Il en résulte un état de dérégulation dans lequel le système d'homéostasie sociale fait en sorte que l'isolement social procure du bien-être, tout en piégeant les personnes vivant dans une solitude chronique dans un cycle d'isolement malgré leur désir de compagnie³.

Conclusion

Si la solitude chronique s'inscrit dans un cycle d'évitement autoalimenté, cela aide à expliquer pourquoi les simples exhortations à « être plus sociable » échouent souvent^{15,16}. En effet, comme nous l'avons vu précédemment, un isolement prolongé modifie le fonctionnement du système nerveux, qui en vient à percevoir les interactions sociales comme une menace, ce qui engendre de l'anxiété, une hypervigilance et un repli sur soi qui s'apparentent davantage à une forme de retrait psychologique qu'à un manque de motivation. Si l'on ne s'attaque pas à ces mécanismes sous-jacents, ou si l'on ne reconnaît pas la dynamique qui fonctionne comme une dépendance dans le cas du retrait social, les interventions ne donneront pas les résultats escomptés. C'est pourquoi, dans le traitement de la solitude, que ce soit en milieu clinique, éducatif ou communautaire, nous insistons sur la nécessité d'une approche progressive qui aide les personnes à trouver des moyens simples et accessibles de créer des liens, leur permettant ainsi de réajuster en douceur leur système d'homéostasie sociale vers un état sain et bien régulé. De plus, nous soulignons qu'il est indispensable de réorienter la santé publique vers la prévention afin de réduire les efforts considérables nécessaires pour lutter contre la solitude, en la prévenant dès le départ. Ce n'est qu'une fois que la véritable nature de la solitude aura été reconnue que nous pourrons résoudre cette épidémie de solitude.

Note finale du rédacteur en chef invité : Derrière chaque diagnostic ou modèle théorique se cache une histoire vécue, qui montre comment les comportements compulsifs remodelent les relations et la vie quotidienne.

POUR CONSULTER LA LISTE COMPLÈTE DES RÉFÉRENCES, ALLEZ À [CPA.CA/FR/PSYNOPSIS](https://cpa.ca/fr/psynopsis)



QUAND LE JEU VIDÉO A PRIS TOUTE LA PLACE À L'UNIVERSITÉ : L'HISTOIRE DE NOTRE FAMILLE

Elaine Uskoski

Cet article présente le récit d'une famille sur la façon dont le jeu vidéo est devenu un véritable problème durant les études universitaires, et sur ce qu'il a fallu pour retrouver un équilibre. – Steve Joordens, rédacteur en chef invité

Lorsque notre fils Jake a quitté la maison pour aller à l'université, nous avons fait confiance à son jugement. Il nous avait convaincus qu'il était prêt à voler de ses propres ailes.

Ce que nous ne comprenions pas, c'est à quel point les jeunes adultes peuvent être vulnérables durant cette transition, surtout lorsque des dépendances numériques sont déjà en train de se développer insidieusement. Jake présentait déjà des difficultés à gérer sa consommation de jeux vidéo au secondaire, mais nous n'y avions pas vraiment prêté attention.

Au début, Jake semblait bien gérer son emploi du temps. Nous pensions qu'il assistait aux cours, qu'il étudiait tard le soir et qu'il profitait de la vie sur le campus.

Mais en réalité, la situation était tout autre.

Le jeu vidéo avait suivi Jake à l'université – non pas comme un passe-temps, mais comme une bouée de sauvetage.

Loin de l'environnement structuré de la maison, le jeu vidéo est devenu son principal moyen de faire face au stress, à la solitude et à la pression des études. L'université peut être un environnement intimidant, même pour les étudiantes et étudiants confiants. Il y a moins de surveillance et de conséquences immédiates, ce qui laisse place à une plus grande autonomie. Pour quelqu'un déjà sensible à l'attrait des jeux vidéo, cette liberté peut rapidement devenir dangereuse.

Jake a dissimulé la situation en nous disant qu'il avait réussi sa première année et qu'il avait passé tous ses examens.

Cependant, dès la deuxième année, le temps que Jake consacrait aux jeux vidéo a considérablement augmenté. Les nuits se confondaient avec les matins. Son sommeil est devenu irrégulier. Il évitait les cours et les devoirs. Le monde virtuel lui offrait ce que le monde réel exigeait soudainement trop de lui : une gratifica-

tion immédiate, un sentiment de maîtrise, de contrôle et d'appartenance.

Vu de l'extérieur, c'était difficile à percevoir. Jake, comme beaucoup de jeunes adultes aux prises avec une dépendance, était devenu habile à minimiser ce qui se passait. Mais j'avais le sentiment tenace que quelque chose n'allait pas. Lorsque Jake venait nous rendre visite, il avait l'air débraillé et fatigué. Quand on lui faisait des remarques sur son apparence, il se justifiait en disant : « La deuxième année est plus difficile » et « J'ai moins de temps pour prendre une douche ».

À mesure que le jeu vidéo prenait le dessus, les résultats scolaires de Jake se sont complètement dégradés. L'anxiété et la dépression se sont installées. Le jeu vidéo est devenu son échappatoire. C'est l'un des cruels paradoxes de la dépendance : le comportement même utilisé pour gérer la détresse finit par en créer davantage.

Nous avons appris que les jeux vidéo modernes sont conçus pour stimuler le système de récompense du cerveau de manière intense et répétée. Ils reposent sur un renforcement intermittent, la validation sociale et une progression constante. Pour un cerveau de jeune adulte en développement – en particulier lorsqu'il est soumis au stress –, le jeu peut devenir un puissant régulateur de l'humeur et de l'identité. Il offre une certitude dans un monde incertain.

Je comprends aujourd'hui qu'avec le temps, le jeu vidéo n'était plus quelque chose que Jake choisissait. C'était devenu une nécessité dont dépendait son système nerveux.

Notre monde s'est effondré deux mois après le début de la deuxième session, lorsque j'ai reçu un courriel de Jake me lançant un S.O.S. : il m'avouait avoir payé ses frais d'inscription en retard et avoir été désinscrit. Au lieu de gérer la situation, il l'avait ignorée, avait cessé d'aller en classe et passait ses nuits à jouer aux jeux vidéo tout en dormant toute la journée. Et voilà que l'administration de l'université changeait les serres et qu'il devait quitter la résidence. Il semblait si fragile et rongé par la honte. Je l'ai immédiatement contacté.

Jake ne voulait pas reconnaître sa dépendance; il pensait avoir simplement un problème de gestion du temps. Mais compte tenu de son passé et du fait qu'il utilisait désormais le jeu vidéo pour fuir ses propres aspirations universitaires et négliger ses besoins essentiels, je savais bien que ce n'était pas le cas.

Je me suis rendue à l'université en voiture et, lorsque Jake a ouvert sa porte, j'ai été choquée par son état : mon fils, qui mesure 1,88 m (6' 2"), pesait à peine 58 kg (127 lb); il avait des tics faciaux et des tremblements, son visage, d'ordinaire impeccablement propre, était couvert d'acné, ses cheveux étaient gras et il sentait comme s'il ne s'était pas douché depuis des semaines. Je l'ai serré fort dans mes bras et j'ai commencé à me demander où était passé mon fils, autrefois en bonne santé et plein de vie.

La dépendance ne réagit pas bien ni à la honte ni à la pression. J'ai instinctivement su qu'il avait besoin d'empathie et de compréhension.

La leçon la plus difficile que nous ayons apprise, c'est qu'on ne peut pas simplement supprimer un comportement sans s'intéresser à ce qu'il apporte à la personne. Le jeu vidéo était devenu pour Jake le principal moyen de faire face à son anxiété, à ses échecs et à son sentiment d'être dépassé. Le priver de ce recours sans lui apporter de soutien lui donnait l'impression de perdre la seule chose qui lui permettait de tenir le coup.

J'ai exigé de Jake qu'il se désintoxique du jeu vidéo, mais je l'ai également envoyé voir notre médecin de famille. Je lui ai préparé des repas sains, je l'ai emmené au gym et je l'ai conduit à ses rendez-vous de thérapie. C'était difficile de le voir se débattre, coupé de ses amis en ligne et de la montée de dopamine à laquelle son cerveau s'était habitué. Il avait des maux de tête, il était irritable, il était triste. Et il était dans le déni.

Il y a eu des obstacles. Nous avons traversé deux années difficiles, entre sevrages et rechutes. Il y a eu des moments de peur intense, de frustration et d'épuisement. Finalement, Jake a pris conscience que les jeux vidéo détruisaient sa santé mentale et il a décidé d'arrêter complètement d'y jouer.

Nous avons appris que le rétablissement est possible – et que la prise de conscience change tout.

Cela fait maintenant plus de huit ans que Jake n'a pas touché à un jeu vidéo. Son histoire est celle d'une réussite : il a obtenu son diplôme universitaire et s'est construit une vie qui a du sens.

Je vous raconte l'histoire de Jake car elle reflète ce qui arrive en silence à de nombreux jeunes adultes. La dépendance aux jeux vidéo ne se manifeste pas toujours de manière spectaculaire. Parfois, elle prend la forme d'une étudiante ou d'un étudiant seul dans sa chambre universitaire, qui se détache peu à peu de son avenir tout en donnant l'impression, en apparence, d'aller « très bien ».

En racontant notre histoire, j'espère que les parents reconnaîtront plus tôt les signes avant-coureurs, que les cliniciens et cliniciennes se sentiront soutenus dans le fait de prendre au sérieux la dépendance aux jeux vidéo, et que les établissements commenceront à comprendre que derrière une baisse des résultats scolaires se cache souvent un système nerveux en difficulté, et non un manque d'effort.

Note finale du rédacteur en chef invité : Le rétablissement personnel est essentiel, mais les familles ne devraient pas avoir à porter seules ce fardeau; l'environnement et les politiques doivent également évoluer.

POUR CONSULTER LA LISTE COMPLÈTE DES RÉFÉRENCES, ALLEZ À CPA.CA/FR/PSYNOPSIS



PROJET DE LOI S-211 : LOI CONCERNANT UN CADRE NATIONAL SUR LA PUBLICITÉ SUR LES PARIS SPORTIFS

Bruce Kidd, B.A., A.M., M.A., Ph. D., L.L.D., Président, Campaign to Ban Ads for Gambling;
Professeur émérite en politique du sport, Université de Toronto, Toronto, Ontario

L'article qui suit aborde directement les politiques, en analysant le projet de loi S-211 et en montrant comment une restriction de la publicité sur les paris sportifs pourrait contribuer à éviter que des situations similaires ne se reproduisent. La vie comporte de nombreux problèmes, sur lesquels nous n'avons généralement que peu de prise. Mais nous POUVONS agir contre la promotion des paris sportifs, et Bruce nous explique comment. – Steve Joordens, rédacteur en chef invité

Lorsque le Parlement a légalisé les paris sportifs en 2021 et en a confié le contrôle aux provinces et aux territoires, il l'a fait sans mettre en place la moindre mesure de protection. Et ce, malgré les nombreuses preuves provenant d'autres pays qui montrent que les paris sportifs peuvent nuire à la santé, à la croissance économique et à la culture sportive, et que les restrictions relatives à la publicité peuvent réduire considérablement leurs effets néfastes.

En revanche, lorsque le Parlement a légalisé le cannabis en 2018, il a interdit toute publicité sur ce produit. Des restrictions similaires avaient déjà été mises en place pour le tabac et l'alcool.

À la suite de la légalisation, le gouvernement de l'Ontario a immédiatement autorisé les sociétés de paris privées à s'implanter dans la province. Plus de 40 exploitants, parmi lesquels les géants internationaux Bet 365, DraftKings et FanDuel, y ont installé leurs activités. La lutte pour les parts de marché a déclenché un véritable raz-de-marée publicitaire, que ce soit lors des événements sportifs diffusés à la télévision, sur les réseaux sociaux, dans les installations sportives ou sur les panneaux d'affichage publics. Grâce à des partenariats avec des ligues sportives et des entreprises médiatiques, les chaînes de télévision ont ouvertement encouragé les partisans à parier. Il est devenu impossible de regarder le sport à la télévision sans tomber sur des publicités sur les paris.

En 2024, une étude commandée par l'émission *Marketplace* de CBC a révélé que les messages publicitaires relatifs aux jeux d'argent occupaient 21,6 % des retransmissions sportives en Ontario¹. Compte tenu de la prédominance des médias sportifs basés à Toronto sur

l'ensemble du territoire canadien, les téléspectateurs des autres provinces voient ces publicités, alors que peu de ces entreprises sont légalement autorisées à accepter des paris dans ces provinces.

Les pires craintes des détracteurs se sont rapidement confirmées. La publicité a considérablement accru le volume et la fréquence des paris. Les résultats de la dernière enquête du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS), réalisée en 2025, révèlent que 9,9 % des Canadiens souffraient d'un problème de jeu, soit plus de six fois le taux de 1,6 % observé par Statistique Canada en 2018, à une époque où la publicité n'existait pas. Selon le CCDUS, 25 % des jeunes âgés de 18 à 34 ans présentent des problèmes liés au jeu². Il est inquiétant de constater que cette estimation de la prévalence repose sur les dires des personnes sondées; les chiffres réels pourraient donc bien être plus élevés³.

Avec les paris en direct sur téléphone intelligent et la conception délibérée, par les sociétés de paris, de technologies en ligne destinées à créer une dépendance, la publicité aggrave la crise de santé mentale.

Le jeu pathologique est classé comme une dépendance non liée à une substance par l'American Psychiatric Association⁴. Le Centre de toxicomanie et de santé mentale signale que pour chaque personne dépendante au jeu, entre six à huit autres personnes subissent des conséquences négatives. La Société canadienne de pédiatrie a constaté que le jeu chez les mineurs est courant au Canada et peut commencer dès l'âge de neuf ou dix ans⁵.

Des études internationales confirment le lien entre la publicité et le jeu pathologique⁶. Un nombre croissant de pays (p. ex. l'Espagne, l'Italie et le Danemark) ont interdit ou fortement restreint ces publicités, et l'Organisation mondiale de la Santé le recommande vivement⁷.

Heureusement, un projet de loi qui permettra de réparer une partie des dégâts a été déposé à la Chambre des communes. Le projet de loi S-211, intitulé « Loi concernant un cadre national sur la publicité sur les paris sportifs⁸ » est actuellement à l'étude à la Chambre des communes et devrait faire l'objet d'un vote final au cours du printemps. Il a déjà été adopté par le Sénat. Ce projet de loi a

été lancé par la sénatrice Marty Deacon, une pédagogue accomplie de l'Ontario et une figure de proue du monde olympique, ainsi que par l'ancien sénateur Brent Cotter, ancien sous-procureur général de la Saskatchewan. S'il est adopté, il imposera au ministre de l'Identité et de la Culture canadiennes d'élaborer une réglementation détaillée ainsi qu'une stratégie de mise en œuvre, après avoir mené de larges consultations. Le ministre aura un an pour élaborer le règlement.

Campaign to Ban Ads for Gambling, une association regroupant des athlètes olympiques, des parents et des grands-parents d'athlètes olympiques, des entraîneurs, des professeurs d'éducation physique, des spécialistes du sport et des journalistes, milite en faveur de ce projet de loi⁹. Au départ, ce qui nous a motivés, c'était la colère que nous inspiraient ces publicités incessantes et la manière dont elles corrompent la culture sportive, réduisant l'activité physique intense et les valeurs communautaires du sport à une simple navigation solitaire sur nos téléphones.

Nous sommes également préoccupés par la recrudescence des tricheries et des manipulations de matchs liées aux paris sportifs, ainsi que par la multiplication des paris de propositions (c.-à-d. sur le nombre de points qu'un joueur marquera ou sur le fait qu'un batteur frappera ou non le prochain lancer au baseball), et par les abus dont sont victimes les athlètes de la part de parieurs déçus.

Plus nous nous impliquons, plus il apparaît clairement que les conséquences les plus néfastes des paris sportifs touchent la santé mentale et la santé communautaire. La dépendance au jeu est associée à la dépression et au suicide, à la faillite, à la rupture familiale, à la violence conjugale, aux voies de fait, à la fraude, au vol et même à l'itinérance.

Nous encourageons tous les lecteurs à appeler leurs députés pour appuyer le projet de loi S-211.

POUR CONSULTER LA LISTE COMPLÈTE DES RÉFÉRENCES, ALLEZ À [CPA.CA/FR/PSYNOPSIS](https://cpa.ca/fr/psynopsis)



LA PSYCHOLOGIE DES DÉPENDANCES COMPORTEMENTALES

**Steve Joordens, B.A., M.A., Ph. D., Université de Toronto
à Scarborough, Scarborough, Ontario**

Les articles précédents de ce magazine ont mis en lumière toute une série de dépendances comportementales, allant des paris sportifs à la solitude chronique, et ont abordé ces dépendances sous différents angles, allant de l'expérience vécue par une famille confrontée à une dépendance aux mesures prises à l'échelle nationale pour limiter les dommages causés par ces dépendances. Ils n'ont toutefois pas abordé les mécanismes de développement de ces dépendances ni les raisons pour lesquelles elles peuvent devenir un problème si important pour la personne concernée et pour son entourage.

Plus concrètement, concentrons-nous sur les paris sportifs, car il s'agit peut-être de la forme la plus préoccupante de dépendance comportementale depuis leur récente légalisation^{1,2}. Face à de tels comportements, les personnes qui ne parient pas peuvent être tentées de dire : « Quel est le problème? Ils devraient pouvoir s'arrêter quand ils le veulent, c'est donc de leur faute s'ils gâchent leur vie à jouer. » Examinons cette question en passant en revue certains aspects pertinents de la psychologie et des neurosciences dans le contexte d'une personne qui joue pour la première fois.

Marketing

Tout commence, bien sûr, par la découverte de la plateforme de paris. Cela peut se faire de nombreuses façons, mais étant donné l'omniprésence du marketing des paris sportifs, le plus souvent, une personne découvre une plateforme par le biais d'une publicité qui normalise et glorifie ce comportement, le présentant comme amusant, cool et comme ce que tout amateur de sport devrait faire^{3,4}. J'ai déjà écrit sur la manière dont la psychologie a été instrumentalisée dans ces publicités dans un seul but : amener la personne à essayer de parier sur l'application⁵. Pour ne citer qu'un exemple frappant, les plateformes proposent souvent des offres du type « pour les 20 premiers dollars que vous pariez, nous vous offrons 200 \$ de plus ». Les primes d'inscription, les paris gratuits et les offres de remboursement des mises sont désormais des éléments courants du marketing des paris sportifs et ont été associés à une augmentation des paris, en particulier chez les jeunes adultes^{6,7}.

Le fait de vous offrir cet argent supplémentaire garantit que vous jouerez un peu, au moins le temps de perdre 220 \$.

Récompenses aléatoires

Si nous venions de perdre les 220 \$ d'un seul coup, nous arrêterions probablement de jouer. Mais ce n'est pas le cas; nous continuons à parier et, de temps en temps – sans jamais savoir quand –, nous gagnons. Ce caractère aléatoire des récompenses est la marque distinctive des dépendances comportementales, et on sait que les programmes de renforcement à ratio variable génèrent des taux de réponse élevés et persistants^{8,9}. Une fois que nous avons gagné quelques fois, nous commençons à anticiper une nouvelle victoire prochaine, et cela nous procure du plaisir. « Cela nous procure du plaisir » signifie que de la dopamine est libérée dans le cerveau, et il est essentiel de noter que la dopamine n'est pas libérée lorsque nous gagnons, mais plutôt lorsque nous avons l'impression que nous sommes sur le point de gagner¹⁰. C'est littéralement l'excitation de la chasse. Ainsi, à mesure que des gains occasionnels surviennent, nous prenons de plus en plus plaisir à jouer, et ce plaisir commence dès l'instant où nous plaçons un nouveau pari.

D'accord, mais sûrement, si nous perdons encore et encore, nous finirons bien par arrêter, n'est-ce pas? Non. Les récompenses aléatoires ont un pouvoir d'attraction très fort. Chaque fois que nous perdons, nous avons l'impression de nous rapprocher un peu plus de la prochaine victoire. Autrement dit, même si les récompenses sont aléatoires, nous avons l'impression qu'elles surviennent à une certaine fréquence et, par conséquent, si nous n'avons pas gagné depuis un certain temps, une victoire est imminente; elle est à portée de main¹¹. La pire chose que je puisse faire maintenant est d'arrêter alors qu'une victoire est sur le point d'arriver. Je continue donc à jouer, et peut-être que je perds davantage, mais à chaque perte, le prochain gain me semble plus proche. Comment pourrais-je m'arrêter maintenant? Pour éviter que cela ne passe pour une exagération, il existe de nombreux cas de joueurs et de joueuses refusant de quitter une machine à sous pour aller aux toilettes, de peur que quelqu'un ne s'assoie à leur place et ne remporte « leurs » gains à venir¹². Ces personnes préfèrent uriner sur place.

L'illusion de l'expertise

Les données actuelles montrent que les hommes présentent, en général, des taux de jeu problématique nettement plus élevés que les femmes, en particulier en ce qui concerne les paris sportifs^{2,13}. Pourquoi? Il y a probablement deux raisons liées entre elles. Premièrement, les hommes s'identifient généralement davantage au sport que les femmes; ils suivent donc davantage les événements sportifs et y pensent plus souvent. Cela les amène également à penser qu'ils possèdent une expertise qui leur permet de gagner plus souvent que les autres parieurs. Bien sûr, les plateformes de jeu s'appuient sur des niveaux d'expertise extrêmement poussés qui garantissent que la maison sera toujours gagnante en moyenne, une expertise bien supérieure à celle que pourrait posséder n'importe quel joueur^{14,15}. Néanmoins, cette illusion d'expertise peut pousser à sous-estimer le risque et à surestimer les gains. Ce phénomène est étroitement lié à ce que l'on appelle « l'illusion de contrôle » dans le domaine du jeu^{16,17}.

Dans le même ordre d'idées, les gens parlent de leurs activités de jeu, ou du moins de leurs gains. Pour les hommes, mettre en avant ces gains peut être un moyen d'affirmer leur sentiment d'expertise, et en raison du biais de confirmation, leurs gains resteront gravés dans leur mémoire tandis que leurs pertes s'estomperont¹⁸. Ainsi, même s'ils ne gagnent pas globalement, ils peuvent avoir l'impression de gagner souvent et continuer à s'accrocher à ce sentiment d'expertise, ce qui peut alimenter encore davantage leur comportement de jeu.

Jeunesse, lobes frontaux, dépendance

La libération de dopamine décrite précédemment est contrôlée par les parties primitives de notre cerveau, appelées le système limbique. Cette partie du cerveau se développe rapidement et régit nos interactions émotionnelles, instinctives et habituelles avec le monde. C'est cette partie du cerveau qui se met rapidement à rechercher les récompenses, malgré les signes de plus en plus évidents de pertes. Le cerveau dispose d'une fonction de contrôle exécutif qui nous permet d'exercer un certain contrôle sur les pulsions du système limbique; cette fonc-

tion relève de nos lobes frontaux, qui sont les plus récents sur le plan de l'évolution. Lorsqu'ils sont sollicités, ce sont les lobes frontaux qui peuvent raisonner sur certains comportements dans le contexte plus large de nos objectifs, et qui peuvent choisir d'inhiber certains comportements qui ne sont pas en adéquation avec nos objectifs. Le problème est que les lobes frontaux sont la partie du cerveau qui se développe le plus lentement, leur développement n'étant pas achevé avant le milieu de la vingtaine^{19,20}. C'est cette partie du cerveau qui nous aiderait à résister à la tentation suscitée par les publicités pour le jeu, et qui nous aiderait à arrêter de jouer lorsque nous constatons ses conséquences négatives. Chez les jeunes, cette partie du cerveau dont ils ont besoin pour exercer un contrôle n'est tout simplement pas assez développée pour contrer le système limbique, ce qui explique pourquoi le jeu compulsif a un impact particulièrement important sur eux^{21,22}.

Quand on prend enfin conscience du problème

Le jeu occupe une place à part parmi les dépendances comportementales, car ses conséquences sont d'ordre financier. En effet, si vous êtes accro aux jeux vidéo et que vous parvenez à surmonter cette dépendance, tout ce que vous aurez réellement perdu, c'est le temps que vous avez passé à jouer et que vous auriez pu consacrer à autre chose. Oui, vous devez apprendre à réduire votre temps de jeu ou à arrêter de jouer, et vous devrez peut-être réparer vos relations et travailler à reconstruire une vie où le jeu occupe une place moindre, voire nulle. C'est un travail difficile, mais c'est possible²³.

Cependant, les personnes dépendantes au jeu s'endettent. Comment vont-elles rembourser leurs dettes? Comment peuvent-elles se procurer de l'argent? Pour beaucoup, la seule solution envisageable est de continuer à jouer dans l'espoir de remporter un gros gain qui les sauvera. Ce faisant, elles s'enfoncent de plus en plus jusqu'à atteindre un point où les plateformes n'acceptent plus leurs paris et commencent plutôt à exiger des remboursements. Pour une personne ayant un véritable problème de jeu, cela peut concerner plusieurs plateformes, à chacune desquelles elle doit des sommes importantes. Que faire alors? Ses options

sont limitées. C'est pourquoi on voit désormais apparaître des rubriques consacrées au jeu compulsif sur les sites Web destinés à aider les personnes ayant des pensées suicidaires, et pourquoi le jeu compulsif devient un enjeu majeur pour des services tels que Jeunesse, J'écoute^{1,24}. Le jeu compulsif est associé à des taux nettement plus élevés d'idées suicidaires et de tentatives de suicide^{25,26}.

Si une personne parvient à arrêter de jouer et trouve un moyen de rembourser ses dettes, est-elle pour autant libérée de ce problème? Il s'avère que le taux de récurrence du jeu compulsif est très élevé; des études longitudinales indiquent que les rechutes après un traitement sont fréquentes et dépassent souvent 70 à 80 % au cours d'un suivi sur plusieurs années^{27,28}. La tentation reste forte, l'accès est trop facile (il suffit de sortir son téléphone et de cliquer sur l'application), et les publicités sont partout pour vous inciter à rejouer, surtout si vous regardez du sport³. Imaginez une famille qui a aidé un proche à se sortir du jeu, qui a payé ses dettes et l'a soutenu moralement, pour finalement découvrir que le jeu a repris. Les répercussions sur les familles et les enfants sont considérables²⁹.

Apprentissage par observation

Les questions soulevées ci-dessus concernent le parieur individuel, mais celui-ci est entouré d'autres personnes. Parents, pairs, personnes qu'il respecte : il est entouré de ces personnes, et certaines

d'entre elles parient. Comme nous l'avons vu, beaucoup aiment montrer leurs gains. Les participants aux émissions sportives parlent de leurs paris et se vantent de leurs victoires. Tout cela contribue à banaliser le jeu, en le faisant paraître moins dangereux et plus amusant^{30,31}. L'apprentissage par observation est très efficace : on imite ce que l'on voit³².

C'est pourquoi il est essentiel, dans le contexte actuel, d'interdire le marketing des paris sportifs. Lorsque nous interdisons la promotion d'une substance ou d'un comportement, comme l'achat de tabac ou de boissons à forte teneur en alcool, nous envoyons un message fort à notre population : nous ne vous empêcherons pas de consommer cette substance ou d'adopter ce comportement, mais il est dangereux de le faire et, en tant que société, nous ne contribuerons certainement pas à en faire la promotion. Les restrictions imposées à la publicité pour le jeu dans des pays comme l'Espagne et l'Italie ont entraîné une baisse de l'activité de jeu en ligne, en particulier chez les nouveaux joueurs ou ceux qui y jouent de manière occasionnelle^{33,34}. Une interdiction mettra en garde contre les dangers plutôt que de les banaliser, comme le fait le marketing. Nous devons signaler et expliquer les dangers de manière plus explicite, en commençant par mettre fin au récit faussement positif véhiculé par les publicités destinées à stimuler la consommation.

Conclusion

Je ne pense pas avoir énuméré ici toutes les variables psychologiques pertinentes, mais au vu de celles que j'ai décrites, j'espère qu'il apparaît désormais plus clairement pourquoi tant de personnes, en particulier les jeunes hommes, tombent dans le piège du jeu compulsif^{2,13}. Les plateformes de jeu emploient toutes des psychologues, et ces derniers savent comment concevoir des expériences qui favorisent la dépendance^{14,26}. Certes, la personnalité et la force de volonté d'une personne jouent un rôle, mais les forces psychologiques à l'œuvre sont puissantes et particulièrement difficiles à gérer pour un cerveau en développement, et tout commence par le marketing. Si nous voulons lutter contre ce danger qui menace nos enfants et la société en général, il faut commencer par mettre fin à ce marketing. Permettons à nos enfants de profiter de tous les bienfaits du sport sans être endoctrinés par l'univers du jeu. Contactons nos députés et députés et exprimons dès maintenant notre soutien au projet de loi S-211.

**POUR CONSULTER LA LISTE
COMPLÈTE DES RÉFÉRENCES, ALLEZ
À CPA.CA/FR/PSYNOPSIS**



FAITES CONNAISSANCE AVEC LA DRE JANINE HUBBARD, PRÉSIDENTE DE LA SCP, 2026-2027

Eric Bollman, spécialiste des communications, SCP



C'est au milieu de l'année 2020 que j'ai présenté la Dre Janine Hubbard à un collègue par courriel. J'ai présenté ce collègue comme « mon collègue ». J'ai présenté Janine comme « mon amie ». Ce n'est qu'après quelques courriels échangés sur le sujet dont nous discutons, que j'ai soudainement réalisé à quel point j'avais été présomptueux de supposer que quelqu'un que je n'avais jamais rencontré en personne — ni même vu — était « mon ami ». Je n'avais pas à m'inquiéter. Nous avons sympathisé en parlant de Spinal Tap et de nos années passées dans nos chorales respectives à l'école secondaire. Nous étions bel et bien amis, comme Janine l'est pour beaucoup de gens.

Je suppose que Janine est toujours en contact avec plusieurs membres de la chorale de son école secondaire. Je sais qu'elle est restée en contact avec des anciens collègues de sa résidence en psychologie. La Dre Anita Gupta, qui a effectué sa résidence à l'hôpital pour adultes pendant que Janine travaillait à l'IWK d'Halifax, a rejoint Janine au sein du conseil d'administration de la SCP (après ce que Janine qualifie de « petit tordage de bras »). Aujourd'hui, Janine succède à Anita à la présidence de la SCP.

Peu après sa résidence, Janine a dû prendre une décision importante. Partir s'installer à Terre-Neuve pour occuper un poste de psychologue clinicienne au sein de Santé Terre-Neuve-et-Labrador signifiait quitter sa famille et ses amis

pour s'installer dans une province où elle ne connaissait pratiquement personne. Elle raconte que ce fut « toute une aventure pour une fille de Scarborough, ou — comme je l'avais intitulé dans une présentation l'année dernière — “Comment diable une fille de Scarborough s'est-elle retrouvée avec un puits et une fosse septique, à exercer le métier de psychologue à Terre-Neuve?”

C'est exactement ce qu'elle a fait : elle s'est rapidement imposée comme une figure incontournable de la collectivité et, quelques années plus tard, elle a ouvert son propre cabinet de psychologie pour enfants, où elle recevait des clients à temps partiel, tout en continuant à travailler à temps plein au Janeway Children's Health and Rehabilitation Centre. Les enfants de St. John's se sont tout de suite sentis à l'aise avec Janine dès qu'ils sont entrés dans son bureau. Les étagères remplies d'une multitude de personnages des Muppets ont sans aucun doute été d'une grande aide. En fait, aujourd'hui encore, Janine a dans son sous-sol un placard rempli de déguisements provenant des différentes activités organisées avec les enfants à son cabinet ou à l'hôpital, où un costume des Muppets, de Winnie l'ourson ou de Chewbacca peut s'avérer très utile.

« J'ai consacré ma carrière à travailler auprès d'enfants et d'adolescents atteints de handicaps physiques et de maladies graves, dit-elle; il m'est arrivé de n'avoir besoin que d'une seule séance pour les

aider à surmonter leur peur des médecins ou à apprendre à avaler des comprimés, et j'ai parfois accompagné des clients et leurs familles confrontés à des maladies potentiellement mortelles ou en phase terminale. Bon nombre de nos traitements se sont tellement améliorés que j'aide un enfant et sa famille à faire face à ce qui sera, je l'espère, la période la plus difficile de leur vie, mais j'ai ensuite la chance de les accompagner jusqu'à ce qu'ils en sortent. C'est un privilège. J'ai compris que tout le monde n'est pas destiné à vivre plus de 90 ans, et j'ai pu constater l'influence considérable que peuvent avoir des enfants de six ans. C'est un travail difficile, mais c'est un travail qui me procure de la joie. »

À mesure que l'engagement de Janine au sein de la collectivité grandissait, son désir de trouver des moyens d'aider les Terre-Neuviens le mieux possible grandissait également.

« Je faisais partie du comité de direction de l'Association of Psychology of Newfoundland and Labrador (APNL), notre association de psychologues provinciale, où je m'occupais notamment d'organiser des conférences dans la collectivité et de proposer à la bibliothèque locale de mettre en place des expositions thématiques à l'occasion du Mois de la psychologie. Au bout d'un an environ, la législation a été modifiée et le premier organisme de réglementation composé de membres élus a vu le jour dans notre province. On m'a tapé sur l'épaule, et j'ai

ensuite passé six ans et demi à m'occuper de questions réglementaires. Après ça, j'ai eu une année entière de repos, pendant laquelle je ne faisais partie d'aucun comité provincial ou national de psychologie! Je me suis ensuite rendue à notre AGA, et six semaines plus tard, je partais pour Vancouver en tant que représentante du Conseil des sociétés professionnelles de psychologues (CSPP) au sein de notre conseil d'administration. »

C'est là un thème récurrent chez Janine. On lui a « tapé sur l'épaule » plus d'une fois, et à chaque fois ou presque, elle a accepté les fonctions qui lui étaient proposées. C'est ainsi que le poste de représentante du CSPP s'est rapidement transformé en un poste combinant les fonctions de responsable de la défense des intérêts et de directrice de la pratique. Elle est devenue directrice des communications de l'APNL; il ne s'agissait pas d'un nouveau poste, mais plutôt d'un regroupement des autres fonctions sous une seule appellation moins compliquée. Elle s'est lancée dans les apparitions dans les médias et les réseaux sociaux — mais ces derniers exigent un apprentissage assez difficile, et pendant quelques semaines, le compte Twitter officiel de l'APNL a suivi par erreur Kermit la grenouille.

Je comprends tout à fait. En tant que créateur et animateur du balado de la SCP (où Janine a été la première invitée de la première saison en 2020, pour parler des enfants et de Noël en pleine pandémie), j'ai inscrit la SCP à Spotify afin que les gens puissent accéder à *Mind Full* depuis cette plateforme. Mais je ne me suis jamais déconnecté de ce compte, et aujourd'hui, la SCP héberge les listes de lecture qui accompagnent mes séances de sport, celles de mon neveu, celles de mon père, grand amateur de musique folk, ainsi que la liste que j'avais créée pour (en vain, finalement) inciter mes collègues de covoiturage, Kathryn et Zaineb, à élargir leurs horizons musicaux en leur faisant découvrir Gram Parsons et le Wu-Tang Clan.

Janine ne regrette pas d'avoir suivi Kermit, et encore moins d'avoir endossé cette multitude de rôles.

« Lors de ma première année en tant que directrice des communications, nous avons mené une campagne intitulée "Ayez votre santé mentale en tête",



en collaboration avec la SCP. J'ai décidé de recruter autant de personnalités de Terre-Neuve que possible, et j'ai distribué des t-shirts à plein de gens. J'ai réussi à convaincre Alan Doyle et Gordon Pinsent de participer! Je sais maintenant où vivent la plupart des musiciens de la ville — ou du moins où ils vivaient à l'époque. Le plus important, c'est que cela nous a permis de nouer d'excellentes relations avec certains de nos principaux responsables politiques, comme Dwight Ball; il était alors chef de l'opposition, est devenu par la suite premier ministre, et s'est révélé être un contact très précieux. Ça m'a permis d'aborder les questions politiques, ce qui a été le plus merveilleux des effets secondaires d'une campagne déjà très réussie! »

En 2014, elle est devenue la coprésidente de l'APNL. Elle a occupé ce poste, en tant que coprésidente, présidente sortante ou présidente, pendant neuf ans. Cela lui a permis de défendre la profession de psychologue dans la province et la santé mentale de ses habitants depuis une position publique de premier plan. En 2022, elle a reçu une distinction prestigieuse de l'Association of State and Provincial Psychology Boards (ASPPB), qui l'avait invitée à prononcer une allocution.

« Ce que j'ai dit dans mon exposé, c'est que les psychologues, dans l'ensemble, sont peu disposés à être des leaders. Le syndrome de l'imposteur est bien réel!

Un jour, Martin Jones, de la radio de CBC, m'a contactée parce qu'il cherchait un psychologue spécialisé pour son émission du matin, et j'ai fait le tour de toutes mes connaissances. Aucune d'elle ne se sentait suffisamment spécialisée pour aborder le sujet dans les médias. Le sujet? Le syndrome de l'imposteur. Nous ne nous considérons généralement pas comme des leaders, et c'est particulièrement vrai au début de notre carrière. »

D'autres prix ont suivi : le Pinnacle Award of Excellence for Organizational Leaders de l'International Association of Business Communicators Newfoundland and Labrador; ensuite, le prix commémoratif Dre Rhonda Matters remis par le CSPP.

Lors de la présentation du prix, le CSPP a écrit : « Son engagement sans faille en faveur de la défense des droits, du mentorat et de l'excellence en matière de communication incarne l'esprit de ce prix, qui rend hommage à l'héritage de la Dre Rhonda Matters. Le fait que la Dre Hubbard ait été à la fois une collègue et une amie de la Dre Matters est particulièrement significatif. »

Janine se fait des amis par courriel et Zoom, et elle a travaillé en personne avec la Dre Matters. Bien sûr qu'elles étaient amies. À mesure que sa notoriété grandissait et que son mandat de présidente de l'APNL touchait à sa fin, Janine a été sollicitée pour siéger au conseil d'administration de la SCP. Elle a été élue administratrice non désignée (c'est-à-dire administratrice sans portefeuille particulier), ce qui correspondait bien à son tempérament.

« Ce genre de postes polyvalents constitue souvent une excellente porte d'entrée vers des fonctions de direction. Cela signifie accepter des projets en fonction des besoins. Vous êtes une personne flexible, vous pouvez donc manifester votre intérêt pour les comités qui ont besoin d'un contact avec le conseil d'administration. Que ce soit en travaillant sur des projets ponctuels ou en faisant partie d'une équipe chargée de rédiger un énoncé de position, on apprend énormément. C'est l'une des meilleures portes d'entrée pour le conseil d'administration de la SCP — ou n'importe quel conseil d'administration, d'ailleurs! »



Janine est du genre à se porter volontaire. Avec peu d'enthousiasme, certes; il faudra peut-être le lui suggérer d'abord, mais dès que c'est fait, elle lève la main sans hésiter. Et une fois qu'elle s'est engagée, elle se consacre corps et âme à la tâche qu'elle a accepté d'assumer. Elle est peut-être réticente à l'idée de diriger, comme beaucoup d'autres dans sa profession, mais lorsqu'elle accepte de telles fonctions, elle ne le fait jamais à contrecœur. Janine s'investit à fond, tout le temps.

Janine s'investit pleinement dans ses relations avec les autres, et elle est sans cesse fascinée et attirée par eux. Ce sont certes d'excellentes qualités pour un psychologue, mais aussi des qualités essentielles chez un leader. Le fait de s'intéresser aux gens attire ces derniers vers vous, et que quelqu'un qui possède cette capacité occupe le poste de présidente de la SCP est une véritable bénédiction, non seulement pour moi et pour notre organisation, mais aussi pour la psychologie au Canada dans son ensemble.

C'est son amour des gens et sa volonté de s'impliquer lorsqu'on le lui demande qui ont fait d'elle une figure incontournable des médias de Terre-Neuve. Dès ses débuts en tant que responsable des communications de l'APNL, elle a développé des contacts, puis des relations, puis des amitiés, et a même échangé des recettes de sablés avec des personnalités des médias de toute la province. Lorsqu'elle a évoqué les confinements liés à la COVID et leurs

conséquences pour les enfants, les gens l'ont écoutée et ont réagi. Très vite, elle s'est retrouvée très sollicitée en tant que vulgarisatrice scientifique dans toute la province, sur CBC, NTV, VBCM et toutes les autres chaînes nationales qui parvenaient à lui voler un peu de son temps.

Janine est issue d'une longue lignée d'enseignants. Elle s'est inspirée de leurs exemples et de son expérience auprès des enfants pour simplifier et expliquer au grand public des questions complexes. Si vous êtes capable d'expliquer l'anxiété à un enfant de six ans, ou m'expliquer à moi les troubles d'apprentissage, vous êtes capable d'expliquer ces choses à tout le monde.

Grâce à ses apparitions régulières à la télévision et à la radio, Janine est devenue l'une des communicatrices les plus efficaces dans le domaine de la psychologie. Son enthousiasme sincère à démystifier un concept psychologique, sa personnalité accessible et sa grande connaissance du comportement humain trouvent un écho auprès des téléspectateurs. Cela a fait de Janine le visage de la psychologie à Terre-Neuve et, comme l'a récemment fait remarquer un téléspectateur, « cette femme souriante qu'on voit à la télé »! Que ce soit pendant la pandémie de COVID, lors de tragédies locales ou dans les moments de joie, ce visage souriant a toujours été synonyme de confiance, de chaleur, d'accessibilité et de gentillesse.

Aujourd'hui, Janine apporte ce visage souriant, rassurant et chaleureux à la présidence de la SCP, un poste qu'elle se réjouit d'assumer au moment où nous envisageons l'avenir de la psychologie. Au cours de l'année à venir, elle s'attachera tout particulièrement à examiner ce que signifie être un psychologue ou une psychologue, et quelles sont les compétences, la formation et les aptitudes nécessaires pour exercer la profession de psychologue. Comment augmenter l'accès à la formation et au soutien financier afin de devenir une profession plus inclusive? Peut-on faire preuve de créativité dans ce sens tout en maintenant des normes rigoureuses?

La psychologie est confrontée à une myriade de problèmes. Des sujets épineux



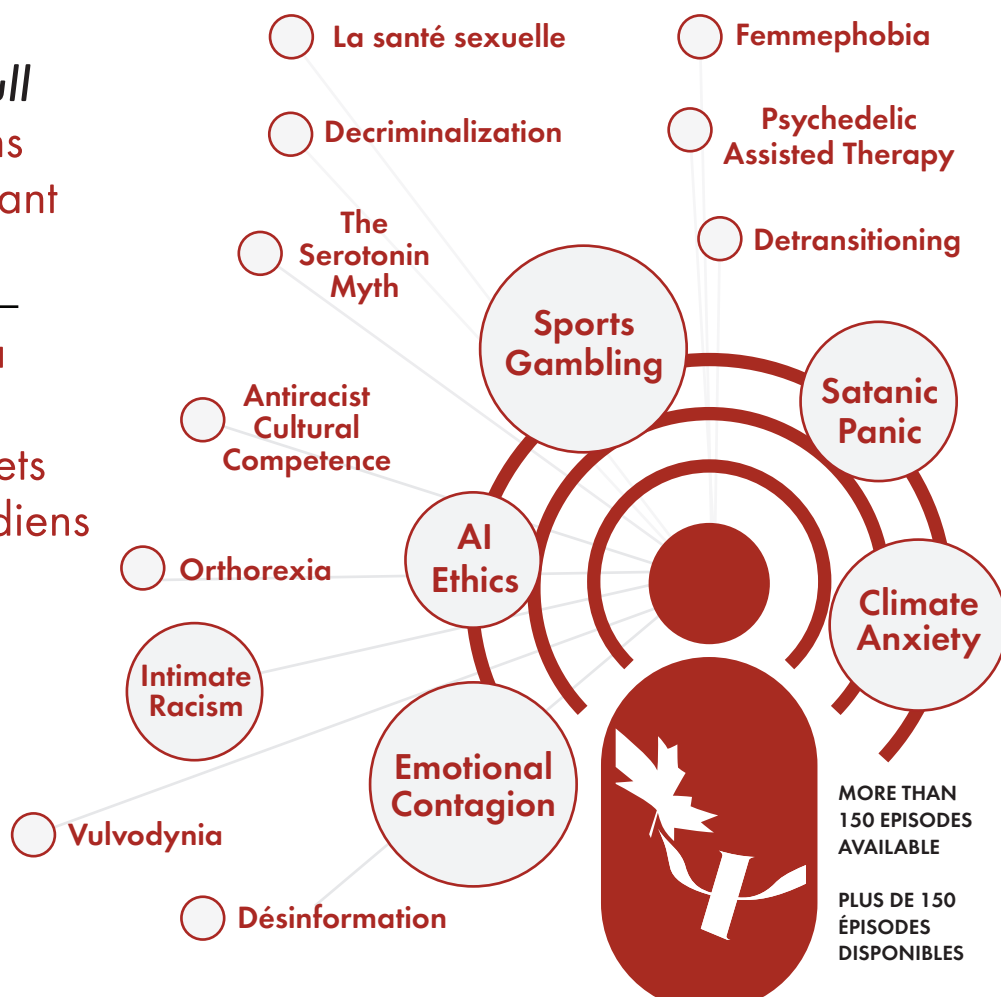
tels que la psychologie et l'intelligence artificielle, le droit de prescrire des médicaments pour les psychologues et le développement croissant des programmes de doctorat en psychologie (D. Psy.) agréés ne sont que quelques-unes des questions auxquelles il faudra répondre dans les années à venir. Janine est heureuse de participer à ces discussions et à ces décisions. Elle peut s'appuyer sur son expérience, partager sa sagesse, et est prête à mettre tout cela à profit en se portant volontaire. Pour ma part, je me sens privilégié d'être là pour en être témoin.

Comme j'ai débuté ma carrière à la SCP pendant la pandémie de COVID et que j'ai passé la majeure partie de mes trois premières années au sein de l'entreprise à domicile, j'ai vécu ce que beaucoup de gens ont vécu : la distorsion du temps. Les années de confinement me semblent encore aujourd'hui floues, et bien que cela fasse maintenant plus de six ans que je suis ici, il m'arrive encore parfois de me présenter dans un courriel comme « le nouveau responsable des communications de la SCP ». Il y a des jours où j'ai l'impression que mon premier jour à la SCP remonte à quelques semaines à peine, quand j'ai invité mon amie Janine à participer au balado *Mind Full* pour parler des enfants, de la COVID et des confinements.

En rédigeant cet article, je me suis rendu compte qu'en repensant à cette époque où j'ai fait la connaissance de Janine (par courriel), les détails sont tout aussi flous, mais pour une raison différente. Je ne me souviens pas exactement comment nous nous sommes rencontrés ni en quoi a consisté notre première rencontre, mais c'est parce que cela n'a aucune importance. Janine et moi sommes amis depuis toujours.

The CPA podcast *Mind Full* brings a psychological lens to subjects that are important to Canadians

Le balado *Mind Full* de la SCP apporte un éclairage psychologique sur des sujets importants pour les Canadiens



LEVEL UP YOUR PRACTICE WITH ONLINE CPD COURSES

Flexible. Expert-led. Designed for Psychologists.

NEW COURSES ARE ADDED MONTHLY. Current highlights include:

- Assessment and Treatment of ADHD Across the Lifespan (1.5 CE Credits)
- Mindfulness-integrated CBT: A Four Stage Transdiagnostic Treatment Approach (4.0 CE Credits)
- Understanding and Treating Substance Use Disorders (2.0 CE Credits)
- Being an Ethical Psychologist (15 CE Credits – our most popular course!)



CANADIAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION
SOCIÉTÉ
CANADIENNE
DE PSYCHOLOGIE

Whether you're refining clinical skills, staying current with research, or fulfilling licensing requirements, our online catalogue puts top-tier education at your fingertips.

LEARN MORE AT:
cpa.ca/professionaldevelopment

QUESTIONS:
education@cpa.ca



VOUS CHERCHEZ À SUIVRE DES COURS EN FRANÇAIS ?

Bénéficiez d'un accès à prix réduit aux cours de langue française grâce à notre partenaire **ASADIS**.

FAITS SAILLANTS DES ACTIVITÉS DE LA SCP

Voici la liste des principales activités menées depuis la publication du dernier numéro de *Psynopsis*.

Écrivez à membership@cpa.ca pour vous abonner à notre bulletin électronique mensuel, *Psygnature*. Vous vous tiendrez ainsi au courant de tout ce que nous accomplissons pour vous!

SOUTIEN AU PROJET DE LOI S-5

Nous avons envoyé une lettre à l'honorable ministre de la Santé, Marjorie Michel, indiquant notre appui au projet de loi S-5, Loi visant un système de soins de santé connecté au Canada, qui vise à créer une infrastructure numérique de pointe assortie de normes communes. Une autre lettre a également été envoyée par la suite à la sénatrice Rosemary Moodie (présidente du comité permanent du Sénat chargé d'étudier le projet de loi).

NOUVEAUX ÉPISODES DE LA SÉRIE BALADO DE LA SCP MIND FULL

Notre série balado, *Mind Full*, continue d'apporter un éclairage et une perspective issus de la recherche en psychologie sur toute une série de questions qui touchent les Canadiens. Nos épisodes les plus récents sont, entre autres, [Bipolar disorder and a new health information tool with Dr. Kelsey Collimore](#), [Stress, exhaustion, and cynicism: Workplace burnout with Dr. Melanie Badali](#), et [A lifetime of advocacy: Supporting survivors of clergy sexual abuse with Gemma Hickey](#).

INVITATION AU COMITÉ PERMANENT DE LA SANTÉ À SE PENCHER SUR LA QUESTION DE LA PARITÉ EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE

À la suite d'une réunion avec l'honorable Hedy Fry, présidente du Comité permanent de la santé de la Chambre des communes, une lettre de suivi a été envoyée pour exposer notre point de vue selon lequel le comité a un rôle important à jouer pour amener le gouvernement fédéral à adopter une législation garantissant la parité en matière de santé mentale et de santé liée à la consommation de substances psychoactives.

LA SCP PRÉSENTE SES DEMANDES DANS LE CADRE DU PROCESSUS DE CONSULTATION PRÉBUDGÉTAIRE 2026-2027 DU GOUVERNEMENT FÉDÉRAL

Le budget fédéral étant désormais présenté à l'automne (et non plus au printemps comme c'était le cas auparavant), nous avons remis notre mémoire au Comité permanent des finances de la Chambre des communes, dans lequel nous exposons nos quatre priorités et demandes adressées au gouvernement fédéral pour le budget 2026-2027.

OPPOSITION AUX CHANGEMENTS ANNONCÉS AU PROGRAMME FÉDÉRAL DE SANTÉ INTÉrimAIRE

Dans une lettre envoyée à l'honorable Lena Diab, ministre de l'Immigration, des Réfugiés et de la Citoyenneté Canada (IRCC), nous avons fait part de nos inquiétudes concernant le projet d'IRCC d'introduire un modèle de co-paiement pour les services fournis dans le cadre du Programme fédéral de santé intérimaire (PFSI). Le PFSI fournit des services de santé (y compris des services psychologiques) aux réfugiés et aux demandeurs d'asile au Canada, et nous avons fait valoir que l'instauration d'un modèle de co-paiement reviendrait à priver cette population vulnérable de services.

FAITS SAILLANTS DES ACTIVITÉS DE LA SCP

NOUVELLE FICHE D'INFORMATION DE LA SÉRIE « LA PSYCHOLOGIE PEUT VOUS AIDER » : FAIRE FACE AUX CRISES GÉOPOLITIQUES

Cette fiche d'information traite de l'[impact psychologique des crises géopolitiques](#), telles que les conflits armés, les urgences humanitaires ou l'instabilité internationale — qui peuvent être pénibles à entendre ou à suivre, même lorsqu'elles se déroulent loin de chez soi. Une exposition constante à des nouvelles inquiétantes et à l'incertitude peut nuire au bien-être émotionnel, entraînant une augmentation du stress, de l'anxiété, de la tristesse ou engendrant un sentiment d'impuissance. Cette fiche d'information décrit les effets potentiels des crises géopolitiques sur la santé mentale, les stratégies à utiliser pour y faire face et soutenir les autres pendant ces périodes, et la façon dont les psychologues peuvent aider.

NOUVELLE FICHE D'INFORMATION DE LA SÉRIE « LA PSYCHOLOGIE PEUT VOUS AIDER » : COMPRENDRE L'AUTISME À L'ÂGE ADULTE

Cette fiche d'information s'intéresse à l'[autisme à l'âge adulte](#), y compris au diagnostic de l'autisme, aux défis des personnes autistes en milieu de travail et à la santé mentale des adultes autistes. L'autisme, aussi nommé « trouble du spectre de l'autisme » (TSA), est une particularité congénitale qui se caractérise principalement par des différences sensorielles, comportementales et sociales par rapport aux personnes non autistes. Les enfants autistes finissent par devenir adultes, si bien que, parmi nos collègues, nos voisins, nos amis, nos conjoints ou les membres de notre famille, il se trouve aussi des personnes autistes. Les adultes autistes appréhendent, expriment et ressentent les choses différemment des personnes sans TSA.

ÉNONCÉ DE POLITIQUE : L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE EN PSYCHOLOGIE

Notre conseil d'administration a approuvé un nouvel [énoncé de politique sur l'IA en psychologie](#). On y indique que « [t]ous les psychologues, quel que soit leur contexte professionnel ou leur fonction actuelle, doivent veiller à ce que l'adoption de toute nouvelle technologie se fasse dans le respect des principes éthiques, des valeurs et des normes qui accordent la priorité à la protection du public et préviennent toute utilisation abusive des connaissances en psychologie. »



CPA Annual National Convention Congrès annuel de la SCP

Learn, Grow, Connect | Apprendre, Grandir, Créer des Liens

- Canada's largest annual gathering of psychologists, researchers, students, and professionals – attracting thousands of delegates from across the country and internationally.
- Le plus grand rassemblement annuel de psychologues, chercheurs, étudiants et professionnels au Canada, qui attire des milliers de délégués de partout au pays et de l'étranger.

- Showcasing psychology's research and impact on public policy, mental health advocacy, and community well-being in Canada.
- One of North America's longest-running psychology conferences - over 80 years!

- Présentation des recherches en psychologie et de leur incidence sur les politiques publiques, la défense de la santé mentale et le bien-être communautaire au Canada.
- L'une des plus anciennes conférences de psychologie d'Amérique du Nord, depuis plus de 80 ans!

- Opportunities to meet with 1700+ of the nation's best and brightest practitioners, researchers, educators and students.
- Share your research findings.

- Occasions de rencontrer plus de 1 700 praticiens, chercheurs, enseignants et étudiants parmi les meilleurs et les plus brillants du pays.
- Faites connaître vos résultats de recherche.



FOR MORE DETAILS, PLEASE VISIT: [CONVENTION.CPA.CA](https://convention.cpa.ca)
POUR PLUS DE DÉTAILS, VEUILLEZ VISITER : [CONVENTION.CPA.CA/FR](https://convention.cpa.ca/fr)