



Série « La psychologie peut vous aider » : Le jeu

Le jeu et les problèmes de jeu : de quoi s'agit-il?

La plupart des Canadiens jouent à des jeux de hasard pour de l'argent ou d'autres prix. La loterie et les billets de tirage, les gratteux, les jeux de casino, les machines à sous, les terminaux de loterie vidéo (TLV), le bingo, les paris sportifs et les parties de cartes privées figurent sont des jeux populaires. Au Canada et ailleurs dans le monde, les gens ont eu de plus en plus d'occasions de jouer au cours des 30 dernières années.

Même si la plupart des Canadiens jouent pour le plaisir, environ 5 % de la population adulte développe des problèmes de jeu. Ces problèmes prennent différentes formes et vont de la personne qui dépense excessivement à une seule occasion jusqu'à celle qui a de plus en plus de difficulté à contrôler son désir de jouer.

À l'extrémité du spectre se trouve le jeu pathologique, c'est-à-dire une tendance à jouer sans pouvoir s'arrêter, de manière excessive et anormale en raison de ses effets négatifs sur la famille et la vie personnelle et professionnelle (APA, 2013). Environ 1 % des adultes souffrent de cette forme grave de dépendance au jeu.

Des efforts répétés, mais infructueux pour contrôler, réduire ou arrêter la pratique du jeu, de l'agitation ou de l'irritabilité lors de ces tentatives, le besoin de jouer des sommes d'argent croissantes pour arriver à l'état d'excitation désiré, la préoccupation par le jeu, jouer pour échapper aux difficultés ou pour soulager des émotions pénibles, comme la dépression ou l'anxiété, mentir à sa famille ou à d'autres personnes pour dissimuler l'ampleur réelle de ses habitudes de jeu, mettre en danger ses relations, son emploi ou ses possibilités de carrière à cause du jeu et compter sur les autres pour obtenir de l'argent et se sortir de situations financières désespérées dues au jeu sont des indicateurs¹ témoignant de la présence du problème. Chercher à se refaire (retourner jouer un autre jour pour récupérer l'argent perdu) est considéré comme un comportement typique du jeu pathologique.

Il n'y a pas de cause unique aux problèmes de jeu et il est clair que les facteurs biologiques, psychologiques et sociaux jouent tous un rôle. Les problèmes de jeu ont tendance à courir dans les familles et les personnes qui ont souffert ou qui souffrent d'une autre dépendance, comme l'alcool, risquent davantage de développer un problème de jeu.

Les problèmes de jeu peuvent aussi être liés à la dépression majeure, mais nous ignorons si ce sont les problèmes de jeu qui mènent à la dépression ou si c'est la dépression qui contribue aux problèmes de jeu, ou les deux. Les personnes impulsives (par exemple, les personnes qui prennent des décisions sans

¹ Basé sur les critères diagnostiques du jeu pathologique, tel que défini dans le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (5^e éd.)* de l'American Psychiatric Association (2013).





penser aux conséquences) sont également plus susceptibles d'avoir des problèmes de jeu. La plupart des jeux d'argent se pratiquent également dans un contexte social. Les gens jouent parce que leurs amis et leur famille jouent.

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

Les chercheurs étudient activement dans quelle mesure nous réussissons à traiter les personnes ayant des problèmes de jeu. Dans la plupart des régions du pays, des programmes et des conseillers utilisent des approches de traitement semblables à celles utilisées pour régler les problèmes de toxicomanie et d'alcool. Le traitement peut être fourni individuellement ou en groupe, et être prodigué aux patients hospitalisés et aux patients externes. La plupart des villes ont des sections des Joueurs Anonymes, qui offrent des groupes de soutien fonctionnant selon un modèle spirituel en douze étapes.

La recherche préconise l'utilisation par les psychologues de traitements cognitifs et comportementaux pour aider les joueurs pathologiques. Les traitements cognitifs aident les personnes à comprendre et à changer les schémas de pensée qui entretiennent le jeu pathologique.

Par exemple, les joueurs à problèmes essaient de prédire le résultat de leur prochaine mise en considérant les résultats des mises précédentes.

Ce genre de raisonnement est faux et dangereux. Un certain résultat n'est pas plus probable parce qu'il s'est produit ou non lors de paris précédents – la probabilité d'un certain résultat reste la même pour chaque pari. Avec les traitements comportementaux, les personnes modifient leurs comportements et leur environnement afin de rendre le jeu plus difficile pour eux. Par exemple, les gens vont souvent limiter leur accès à l'argent.

La recherche met également en évidence l'importance de la motivation pour surmonter des problèmes de jeu. Les techniques de renforcement de la motivation aident les personnes à comprendre les effets qu'a le jeu sur leur vie et les sentiments mitigés qu'ils pourraient avoir face à la perspective d'arrêter de jouer.

À ce jour, aucun médicament ne s'est avéré efficace pour traiter le jeu pathologique.

Où puis-je obtenir plus d'information?

Le site Web du Conseil du jeu responsable, <http://www.responsiblegambling.org/fr/>, comprend une liste complète de liens conduisant à des programmes de traitement canadiens, aux Joueurs Anonymes et aux lignes d'aide provinciales.

Pour savoir si une intervention psychologique peut vous aider, **consultez un psychologue agréé**. Les associations provinciales et territoriales de psychologues, et certaines associations municipales de psychologues offrent des services d'aiguillage. Pour obtenir le nom et les coordonnées des associations





provinciales et territoriales en psychologie, visitez
<https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales/>.

La présente fiche d'information a été préparée pour la Société canadienne de psychologie par le Dr David Hodgins, professeur au programme de psychologie clinique de l'Université de Calgary, à Calgary, en Alberta. Le Dr Hodgins est affilié à l'Alberta Gaming Research Institute <http://www.addiction.ucalgary.ca>.

Révision : octobre 2020

Votre opinion est importante! Si vous avez des questions ou des commentaires sur les fiches d'information de la série « *La psychologie peut vous aider* », veuillez communiquer avec nous : factsheets@cpa.ca.

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

