



Centre du jeu excessif
Département de psychiatrie

20 réponses sur les troubles liés aux jeux d'argent



EDITION 2014

Edité par le Centre du jeu excessif
www.jeu-excessif.ch

© CJE

Reproduction autorisée sur demande préalable et mention de la source

Avril 2012, 2^e édition janvier 2014

Renseignements : www.jeu-excessif.ch

Ecrit et réalisé par :

Coralie Zumwald, Antonella Luongo, Carina Ferrari,
Cristina Rivera, Daisy Joye, Olivier Simon

Le Centre du jeu excessif est une unité spécialisée du CHUV
créée avec le soutien du Service de la santé publique de l'Etat de Vaud
Mise en page : FILLION imprimerie

SOMMAIRE

De quoi s'agit-il ? p. 5-8

1. Jeux de hasard et d'argent

***Qu'entend-on exactement par jeu
de hasard et d'argent ?***

2. Motivations à jouer

Pour quelles raisons est-on amené à jouer ?

3. Addictions/dépendance

Le jeu peut-il devenir une drogue ?

4. Causes du jeu excessif

***Pourquoi développe-t-on des
problèmes de jeu ?***

Qui est concerné ? p. 9-12

1. Personnes à risque

**Qui peut être touché par le jeu excessif ?
Existe-t-il des prédispositions ?**

2. Jeunes

Les jeunes sont-ils plus à risque ?

3. Pertes d'argent

**Combien faut-il perdre d'argent
pour que l'on parle de jeu excessif ?**

4. Chiffres

**Quel pourcentage de la population est
touchée par un jeu excessif ?**

5. Différents types de joueurs

Existe-t-il différents types de joueurs ?

Conséquences et troubles associés p. 13-16

1. Conséquences du jeu excessif

**Quelles sont les conséquences
d'un jeu excessif ?**

2. Crimes et délits

**Le jeu excessif peut-il amener
à commettre des actes illégaux ?**

3. Troubles psychiatriques

**Est-ce que les joueurs excessifs
ont fréquemment des troubles
psychiatriques ?**

4. Alcool/drogues

**Est-ce que les joueurs excessifs
ont fréquemment des problèmes d'alcool
ou de drogue illégales ?**

5. Suicide

Le jeu excessif peut-il conduire au suicide ?

Prévenir et agir p. 17-22

1. Jeu responsable

Qu'entend-on par "jeu responsable" ?

2. Entourage

**Comment réagir envers un proche
(conjoint, enfant, parent, ami, etc.)
qui a un problème de jeu excessif ?**

3. Arrêter/diminuer

**Existe-t-il des outils pour arrêter
ou diminuer le jeu ?**

4. Traitements

**Existe-t-il des traitements spécifiques
pour le jeu excessif ?**

5. Dettes

Que faire en cas de dettes ?

6. Rechute

**Les rechutes sont-elles fréquentes ?
Comment les éviter ?**

Lieux d'aide et sites internet ... p. 23

DE QUOI S'AGIT-IL ?

DE QUOI S'AGIT-IL ?

1. JEUX DE HASARD ET D'ARGENT

Qu'entend-on exactement par jeu de hasard et d'argent ?

On peut définir un jeu de hasard et d'argent comme toute activité ludique mettant en jeu de l'argent ou un bien, et dont l'issue dépend en partie ou exclusivement du hasard. Il est important de bien différencier les jeux de hasard et d'argent des jeux d'adresse. En effet, dans les premiers, il n'y a pas ou peu d'influence possible sur le jeu par les compétences ou l'expérience du joueur : le résultat dépend exclusivement ou en grande partie du hasard. Dans les jeux d'adresse (par exemple le billard ou les fléchettes) au contraire, les compétences et l'expérience du joueur influencent clairement l'issue du jeu.

Quelques exemples de jeux de hasard et d'argent :

- BILLETS de loterie
- Machines à sous
- Lotto
- BILLETS à gratter
- Roulette
- Paris sportifs
- Appareils de loterie électronique
- Poker
- Black-jack

Dans les jeux de hasard et d'argent, le "risque" de perdre à long terme est statistiquement toujours plus important que les "chances" de gagner, pour des raisons structurelles : l'opérateur qui exploite les jeux y veille tout particulièrement, puisque la viabilité de son entreprise dépend de sa commission. Pourtant, retiré de son contexte statistique, le jeu est propre à stimuler chez tout individu des pensées anticipant l'agrément d'un gain important, ainsi que des pensées non rationnelles relatives à la probabilité de gain. A l'extrême, certaines personnes pourront se croire en mesure de développer une stratégie pour "battre le système". En fonction de telles pensées, et du degré de conviction en celles-ci, certaines personnes vont être amenées à perdre le contrôle, et à réaliser des dépenses considérables. Cette perte de contrôle est difficile à anticiper, dans la mesure où les facteurs de vulnérabilité sont multiples et restent mal connus. Il apparaît donc très important de prévenir les joueurs de ce danger potentiel, raison pour laquelle, dans la plupart des pays industrialisés, les nouvelles lois relatives aux jeux prévoient un devoir d'information de la part des industries concernées à l'égard des usagers, à l'exemple des exigences introduites pour d'autres produits susceptibles d'affecter la santé (par exemple : tabac, certains produits agroalimentaires, produits dangereux pour les enfants, etc.).

DE QUOI S'AGIT-IL ?

2. MOTIVATIONS À JOUER

Pour quelles raisons est-on amené à jouer ?

Chez les personnes qui jouent de façon récréative, les motivations à jouer tournent le plus souvent autour du fait de se divertir, d'avoir du plaisir, de passer un bon moment avec des amis, ou encore de "tenter sa chance".

Chez les personnes qui rencontrent des problèmes de jeu, il est fréquent de retrouver ces mêmes motivations. Toutefois, dans le jeu excessif, d'autres motivations deviennent prépondérantes, comme l'espoir de gagner pour récupérer ses pertes, une volonté de fuir les problèmes ou de diminuer des sentiments négatifs comme le stress, la frustration ou la dépression, ou encore une recherche de sensations fortes.

3. ADDICTION/DÉPENDANCE

Le jeu peut-il devenir une drogue ?

Le jeu excessif partage un certain nombre de points communs avec les addictions aux substances, ce qui fait que de plus en plus, on a tendance à le considérer comme une addiction "comportementale" ou une addiction "sans substance". Ces caractéristiques communes aux addictions avec et sans substances sont les suivantes : des envies "irrépressibles" d'accomplir un comportement donné, une perte de contrôle, avec des tentatives infructueuses d'arrêter ou de limiter le comportement problématique, et des conséquences négatives découlant du comportement en question. Il est fréquent également d'observer une augmentation progressive du comportement problématique (phénomène de tolérance) ainsi qu'une tension ou une nervosité lorsque le comportement ne peut être accompli (phénomène de sevrage).

4. CAUSES DU JEU EXCESSIF

Pourquoi développe-t-on des problèmes de jeu ?

Différents modèles tentent d'expliquer pourquoi certaines personnes basculent dans le jeu excessif.

Parmi ceux-ci, certains mettent en avant le rôle joué par l'apprentissage. Lorsqu'une personne joue et gagne, elle va apprendre que tel comportement (jouer) est suivi de telle conséquence positive (gagner de l'argent). Ce phénomène est appelé renforcement positif. Dans les jeux de hasard et d'argent, on parle de renforcement intermittent, cela signifie que les gains sont occasionnels et non prédictibles.

Les recherches en neurosciences ont confirmé que, confronté à ce type de renforcement, on a tendance à poursuivre le comportement, même si les conséquences positives ne sont qu'occasionnelles.

Dans le jeu, cela se traduit par le fait que le joueur va continuer à jouer dans l'espoir de gagner, malgré le fait que les pertes soient plus importantes que les gains ! Il est bien connu que beaucoup de personnes ayant développé un problème de jeu rapportent avoir gagné un gain important au début de leur "carrière" de joueur : tout se passe alors comme si cette expérience restait ancrée dans leur mémoire, nourrissant la croyance qu'ils pourraient reproduire un tel gain.

D'autres modèles expliquent le jeu excessif par des croyances inadéquates de la part des joueurs concernant le jeu et en particulier concernant la possibilité d'influencer positivement l'issue du jeu.

Ces croyances renforceraient l'espoir de gagner, et donc intensifieraient le comportement de jeu. Or dans les jeux de hasard et d'argent, il est important de se rappeler de deux principes fondamentaux.

Premièrement, l'espérance de gain négative : cela signifie que statistiquement, le joueur est inmanquablement perdant à long terme dès lors qu'il va rejouer les sommes gagnées ; à l'inverse, l'industrie du jeu, qui organise la structure statistique des gains de manière à toucher une commission, sera toujours gagnante à long terme. Deuxièmement, le principe d'indépendance des tours : cela signifie que dans les jeux de hasard et d'argent, il n'y a pas de lien entre les différentes parties, chaque partie jouée est indépendante et il est impossible de prévoir l'issue des mises en fonction de la connaissance des mises précédentes. Les croyances inadéquates des joueurs vont à l'encontre de ces deux principes fondamentaux. Par exemple, le joueur va penser que plus il joue, plus il a de chance de gagner, ou encore que si un gain a déjà eu lieu, il y a plus ou moins de probabilité d'obtenir un second gain.

D'autres modèles tendent à montrer que le jeu excessif a également une base biologique. Il semblerait notamment qu'il existe une base biologique commune aux problèmes de dépendance, y inclus le jeu excessif, liée à ce que l'on appelle le circuit de la récompense. Cela correspond au circuit de la dopamine, qui est un neurotransmetteur en jeu dans les mécanismes de récompense et de renforcement. Selon ces modèles, les personnes présentant un problème de jeu présenteraient une dérégulation de ce circuit dopaminergique, provoquant une sensation de tension. Le jeu serait alors utilisé comme un moyen de réguler le niveau de dopamine, diminuant ainsi momentanément la tension.

La tendance actuelle est de considérer que les causes du jeu excessif sont multiples et renvoient à des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux.

QUI EST CONCERNÉ ?

QUI EST CONCERNE ?

1. PERSONNES À RISQUE

Qui peut être touché par le jeu excessif ? Existe-t-il des prédispositions ?

Il n'y a pas de profil-type de joueur excessif. Le jeu excessif peut toucher tous les âges et toutes les catégories sociales de la population.

Néanmoins, les statistiques nous indiquent que les problèmes de jeu excessif se manifesteraient plus fréquemment chez des personnes de sexe masculin, jeunes, avec un statut socio-économique modeste, séparées ou divorcées et présentant des traits impulsifs.

D'autre part, pour une personne donnée, certains facteurs apparaissent statistiquement associés à l'apparition d'un problème de jeu :

- Avoir une accessibilité croissante au jeu
- Avoir grandi avec le jeu (exemples de la famille ou des proches)
- Avoir commencé à jouer jeune
- Avoir gagné un lot élevé lors des premiers comportements de jeu
- Avoir une confiance erronée dans la chance de gagner (fausses croyances)
- Jouer pour échapper à la solitude, à l'ennui ou à la détresse
- Avoir tendance à l'impulsivité
- Avoir des problèmes financiers
- Vivre une situation difficile comme une perte ou du stress
- Jouer pour affronter des problèmes de santé ou une douleur physique
- Avoir des problèmes d'alcool ou de drogue
- Avoir des problèmes de santé émotionnelle.

2. JEUNES

Les jeunes sont-ils plus à risque ?

Oui. Différentes études indiquent que les adolescents et jeunes adultes sont plus à risque (2 à 4 fois plus) de développer des problèmes de jeu. Une étude suisse* menée auprès de lycéens et d'apprentis a identifié que plus d'un tiers d'entre eux a joué à des jeux d'argent au cours des 12 derniers mois, que 4.3 % présentent un jeu dit "à risque", et 1.3 % un jeu problématique.

Ces observations montrent l'importance de mener des actions de prévention auprès des jeunes, au même titre que dans le domaine des abus de substances ou d'autres conduites à risque.

* Suris, Akre & al., 2011

QUI EST CONCERNE ?

3. PERTES D'ARGENT

Combien faut-il perdre d'argent pour que l'on parle de jeu excessif ?

Ce n'est pas le montant des pertes d'argent qui détermine si une personne présente un jeu excessif ou non. En effet, la perte d'une certaine somme d'argent (par exemple 100 francs) peut avoir des conséquences très différentes selon les moyens financiers dont on dispose. D'autre part, si les problèmes financiers sont très fréquents chez les personnes qui ont un jeu excessif, ce ne sont bien évidemment pas les seuls problèmes qui peuvent en découler. Il est fréquent qu'une personne qui présente un problème de jeu rencontre des problèmes familiaux (par exemple des conflits ou ruptures), des problèmes sociaux (par exemple un désintérêt pour les activités sociales habituelles ou un isolement social), des problèmes professionnels (par exemple des difficultés à se concentrer au travail, des retards ou même un licenciement), ou encore des problèmes de santé physique (par exemple une fatigue ou des douleurs musculaires) ou émotionnelle (par exemple de l'anxiété, de la dépression, ou des idées suicidaires).

La perte de contrôle du comportement de jeu (de manière répétée, jouer plus souvent et plus d'argent que prévu) et les conséquences négatives sont des indicateurs plus fiables de jeu excessif que les sommes d'argent perdues.

4. CHIFFRES

Quel pourcentage de la population est touchée par un jeu excessif ?

Sur le plan international, entre 0.5 % et 7.6 % de la population est touchée par un jeu excessif, ces pourcentages variant selon les pays et l'accessibilité aux différentes offres de jeu*. En Suisse, d'après une enquête nationale réalisée en 2005, 1.3 % de la population est concernée si l'on se base sur les 12 derniers mois, et 3.3 % lorsque l'on tient compte de la vie entière**.

On notera que le jeu excessif touche davantage les hommes que les femmes : on retrouve trois quarts d'hommes pour un quart de femmes environ.

* Williams, Volberg & Stevens, 2012

** Bondolfi, Osiek et al., 2008

5. DIFFÉRENTS TYPES DE JOUEURS

Existe-t-il différents types de joueurs ?

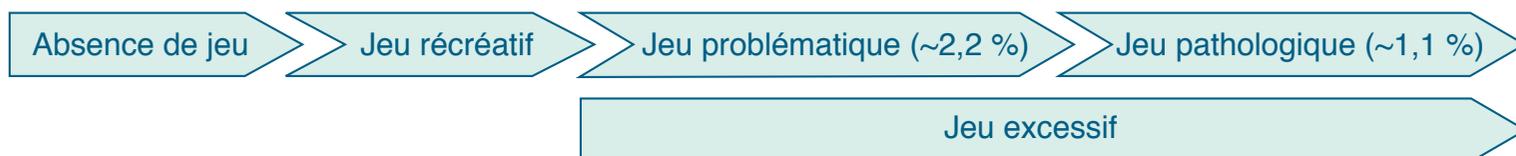
Pour une majorité de personnes, jouer à des jeux de hasard et d'argent représente une activité divertissante et agréable parmi d'autres, sans conséquences particulières.

Toutefois, certains d'entre nous expérimentent une perte de contrôle plus ou moins progressive de leurs habitudes de jeu, avec pour conséquence des difficultés qui peuvent s'avérer très sérieuses.

Le schéma page 12 représente les différents comportements de jeu que l'on peut observer dans la population générale. Il est inspiré du système de classification développé par Shaffer, Hall et Vander Bilt (1999).

QUI EST CONCERNE ?

Figure 1 : Les différents comportements de jeu selon Shaffer et al. (1999)



L'**absence de jeu** concerne évidemment les personnes qui ne jouent pas aux jeux de hasard et d'argent.

On parle de **jeu récréatif** pour définir un comportement de jeu qui ne pose pas de problème particulier. Les personnes qui jouent de manière récréative considèrent le jeu comme un divertissement. Elles jouent occasionnellement, tiennent compte de leurs possibilités financières et savent mettre un terme à leur jeu de manière contrôlée.

Elles acceptent de perdre l'argent misé et ne rejouent pas pour essayer de récupérer leur mise.

On parle de **jeu problématique** pour définir un comportement de jeu qui entraîne un certain nombre de conséquences négatives. Ces conséquences peuvent être de natures financière, familiale, professionnelle, sociale et/ou psychologique. Le joueur a tendance à augmenter les mises jouées. Il lui arrive de jouer plus d'argent, plus souvent, plus longtemps que prévu et dans l'espoir de "se refaire", c'est-à-dire de récupérer l'argent perdu. Le risque de passer à un jeu pathologique est augmenté. Les données épidémiologiques suisses suggèrent qu'environ 2.2 % de la population adulte présente un jeu problématique à un moment ou à un autre de sa vie.

Le **jeu pathologique** implique un niveau de sévérité supérieur. Les personnes qui présentent un jeu pathologique rencontrent de sévères difficultés à contrôler leur comportement de jeu, multipliant les conséquences négatives. Le jeu devient alors une préoccupation constante qui envahit les relations familiales, sociales et/ou professionnelles. Il n'est pas rare que des troubles émotionnels se développent (dépression, anxiété), pouvant aller jusqu'à des idées suicidaires. Les personnes qui présentent un jeu pathologique empruntent fréquemment de l'argent pour jouer ou payer leurs dettes contractées au jeu. Les données épidémiologiques suisses suggèrent qu'environ 1,1 % de la population adulte présente un jeu pathologique à un moment ou à un autre de sa vie.

Le terme de **jeu excessif** englobe à la fois le jeu problématique et le jeu pathologique.



**CONSÉQUENCES
ET TROUBLES ASSOCIÉS**

CONSEQUENCES

1. CONSÉQUENCES DU JEU EXCESSIF

Quelles sont les conséquences du jeu excessif ?

Le jeu excessif entraîne toujours des conséquences négatives. Celles-ci varient selon le degré de gravité du problème et, bien sûr, selon la situation individuelle de chacun. Voici les conséquences les plus couramment rapportées par les personnes concernées et par leur entourage.

Figure 2 : Conséquences courantes

Conséquences financières	<ul style="list-style-type: none">- Pertes d'argent- Dettes avec ou sans poursuites- Factures non payées / crédits multiples- Utilisation de budgets destinés à d'autres fins
Conséquences conjugales et familiales	<ul style="list-style-type: none">- Conflits conjugaux et familiaux- Mensonges, manque de communication- Violence verbale/physique- Séparation / divorce
Conséquences sociales	<ul style="list-style-type: none">- Isolement- Emprunts- Conflits avec l'entourage- Précarisation
Conséquences émotionnelles	<ul style="list-style-type: none">- Dépression / anxiété- Honte / culpabilité- Idées suicidaires avec ou sans passage à l'acte
Conséquences professionnelles	<ul style="list-style-type: none">- Retards / absentéisme- Irritabilité / manque de concentration- Licenciement
Conséquences judiciaires	<ul style="list-style-type: none">- Activités illégales (vols, détournements d'argent)- Suites pénales ou civiles

2. CRIMES ET DÉLITS

Le jeu excessif peut-il amener à commettre des actes illégaux ?

Certaines personnes touchées par des problèmes de jeu vont en effet recourir à des activités illégales pour financer leur pratique de jeu ou tenter de se sortir de difficultés financières liées au jeu. Les délits les plus fréquents sont les vols, les fraudes et escroqueries diverses. Les données des lieux d'aide spécialisés indiquent que 10 à 20% des personnes consultant pour un jeu excessif ont eu recours à de telles pratiques. On notera que souvent, au moment du vol ou de la fraude, le joueur pense pouvoir rendre l'argent volé après avoir gagné, considérant donc son acte plus comme un emprunt que comme un vol.

3. TROUBLES PSYCHIATRIQUES

Est-ce que les joueurs excessifs ont fréquemment des troubles psychiatriques ?

Les personnes qui ont des problèmes de jeu présentent plus souvent que les autres un état dépressif ou des troubles anxieux. Est-ce le jeu excessif qui conduit à la dépression et aux troubles anxieux, ou l'anxiété et la dépression précèdent-elles le jeu excessif ? Il est difficile de répondre à cette question, car cela dépend des personnes, mais il est certain que le stress occasionné par les pertes financières et les difficultés diverses liées au jeu excessif ne favorisent pas le bien-être psychologique. Parfois, la détresse peut être si importante que le joueur va envisager le suicide comme une façon de mettre fin à sa souffrance et à ses problèmes. Il est important dans ce cas de demander de l'aide à des professionnels de santé.

4. ALCOOL/DROGUES

Est-ce que les joueurs excessifs ont fréquemment des problèmes d'alcool ou de drogues illégales ?

Les personnes qui ont des problèmes de jeu présentent plus souvent que les autres des problèmes liés à l'alcool ou aux drogues illégales. La nature de ce lien n'est pas claire. Il semblerait toutefois que l'association va dans les deux sens : on retrouve plus de consommations problématiques de substances chez les personnes présentant un jeu excessif, et l'on retrouve plus de problèmes de jeu excessif chez les personnes présentant une consommation problématique de substances. Une hypothèse de plus en plus vraisemblable est qu'il existerait des facteurs de vulnérabilité communs pour les différentes addictions (avec et sans substances).

5. SUICIDE

Le jeu excessif peut-il conduire au suicide ?

Il semble en effet que le jeu excessif puisse être un facteur de risque de suicide. Dans une étude canadienne (Séguin et al., 2005), on a retrouvé un problème de jeu d'argent chez 5 % des personnes décédées par suicide. On observe également que les personnes qui consultent pour un problème de jeu ont fréquemment des idées suicidaires, et qu'un pourcentage non négligeable d'entre elles a déjà fait une ou plusieurs tentatives de suicide dans leur vie. Il faut mentionner toutefois que de nombreuses personnes qui souffrent de problème de jeu ne pensent pas au suicide et ne passeront jamais à l'acte !

Le lien entre jeu excessif et suicide peut s'expliquer par plusieurs facteurs. Premièrement, les nombreuses pertes associées au jeu excessif (aux niveaux financier, relationnel, social, etc.) peuvent mener à une détresse importante et à un sentiment d'impasse existentielle. Deuxièmement, le jeu excessif est fréquemment associé à des troubles de santé mentale et à d'autres addictions (drogue, alcool) qui sont identifiés comme également fortement associés au risque de suicide. Enfin la tendance à l'impulsivité, qui est fréquemment retrouvée chez les personnes qui ont des problèmes de jeu, peut contribuer à expliquer le lien entre jeu excessif et passage à l'acte suicidaire.

PRÉVENIR ET AGIR

1. JEU RESPONSABLE

Qu'entend-on par "jeu responsable" ?

Le concept de "jeu responsable" désigne habituellement les programmes développés par l'industrie du jeu dans le but de réduire la survenue des problèmes de jeu excessif et/ou d'en limiter les conséquences négatives. Certains intervenants dans le champ de la prévention du jeu excessif ont proposé d'étendre cette notion à la désignation de politiques publiques de partenariat entre les acteurs industriels et étatiques, les lieux de soins et de recherche en matière de jeu excessif, et les joueurs eux-mêmes.

Cette désignation fait débat au sein des milieux professionnels, en raison de l'ambiguïté de la notion de responsabilité. Certains acteurs mettent en avant le risque de culpabilisation des personnes touchées par les problèmes de jeu, le terme "responsable" étant parfois interprété comme un accent sur la responsabilité individuelle du joueur. D'autres intervenants voient dans le partenariat entre les acteurs un risque de collusion et de non prise en compte des conflits d'intérêts résultant des enjeux de prévention, dès lors que certaines mesures de prévention peuvent diminuer les revenus des jeux et/ou les taxes qu'ils génèrent. L'intervention des services de santé publique dans le champ du jeu excessif est un phénomène récent. Elle sous-tend une intervention de l'Etat dans les domaines où les conflits d'intérêts vont à l'encontre de la seule responsabilisation et auto-régulation des acteurs.

2. ENTOURAGE

Comment se comporter envers un proche qui a un problème de jeu excessif ?

(conjoint, enfant, parent, ami, etc.)

L'entourage des personnes qui ont des problèmes de jeu est le plus souvent touché lui aussi par les conséquences du jeu excessif. Selon une estimation (Lobsinger & Beckett, 1996), une personne présentant un problème de jeu aurait autour de lui 8 à 10 personnes qui verraient leur vie affectée par son problème. Endettement, emprunts, mensonges, absences, promesses non tenues, retrait, sautes d'humeur, stress ou même activités illégales, violences, conduites suicidaires sont autant de manifestations du jeu excessif qui peuvent affecter l'entourage. Les proches expérimentent des états émotionnels aussi divers que l'inquiétude, la colère, le doute, un sentiment d'impuissance, le désespoir. Or, l'entourage n'a pas la capacité de changer le comportement du joueur. Le changement ne peut venir que du joueur lui-même.

Dans la mesure du possible, il vaut mieux éviter de surveiller le joueur, ou de tenter de contrôler ses comportements ; il est également préférable de ne pas chercher à l'excuser, ni à vouloir le protéger en essayant de réduire les conséquences de ses actes. Même s'ils partent en général d'un bon sentiment, ces comportements ont plutôt pour effet de déresponsabiliser le joueur. Une attitude plus constructive consiste à lui expliquer calmement les conséquences que son comportement de jeu a sur vous, et à le laisser face à la responsabilité de ses actes, pour autant que cela soit humainement possible. En parallèle, il importe pour les proches de se recentrer sur eux et d'essayer de rétablir l'équilibre dans leur propre vie. Il ne faut pas hésiter à mettre en place des mesures qui permettent de protéger son argent des dépenses intempestives du joueur.

Enfin, lorsque le joueur fréquente les maisons de jeu, les proches ont la possibilité de signaler une situation problématique au service des mesures sociales des casinos suisses.

3. ARRÊTER/DIMINUER

Existe-t-il des outils pour arrêter ou diminuer le jeu ?

Voici une série de mesures ponctuelles qui ont pu aider certaines personnes touchées par un problème de jeu excessif. Bien évidemment, toutes ne sont pas réalisables et efficaces pour tous les joueurs. A chacun de faire preuve de créativité et de tester avec prudence ses propres outils.

Figure 3 : Outils possibles pour arrêter ou diminuer le jeu

Mesures relatives aux finances	Mesures relatives au comportement de jeu	Aide externe
<ul style="list-style-type: none"> - Ayez peu d'argent liquide sur vous. - Laissez cartes de débit et de crédit à la maison. - Annulez vos cartes de crédit. - Demandez à votre banque de fixer un montant de retrait quotidien maximal peu élevé. - Apprenez comment gérer un budget qui soit en adéquation avec vos revenus et vos dépenses. - Pour la gestion de l'argent et des dettes, demandez conseil à un service social ou de désendettement. - Mettez en place des virements bancaires permanents pour les factures de base (loyer, assurances, etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilisez les services d'auto-exclusion des casinos ou les "convention de visite" limitant le nombre de passages et leur durée par période de temps. - Pensez aux activités que vous avez aimées par le passé et que vous avez abandonnées à cause du jeu. - Planifiez des activités autres que le jeu pour les jours où vous recevez votre salaire. - Tentez de voir les pièges que vous vous tendez avant d'aller jouer. - Évitez pour un certain temps de fréquenter les endroits de jeu. - Modifiez vos trajets pour vous assurer qu'une occasion de jeu ne se présente pas sur votre route. - Dans un endroit de jeu, placez-vous le plus éloigné possible des jeux, évitez de parler de jeu, essayez de modifier vos habitudes. - Accordez-vous des moments de plaisir. - Evitez de vous punir. - Pensez souvent à ce qui vous motive à arrêter de jouer. 	<ul style="list-style-type: none"> - Confiez les cartes bancaires à un proche digne de confiance. - Demandez un co-signataire pour vos retraits bancaires. - Parlez de votre problème de jeu à des personnes de confiance. - Donnez le message à vos proches de ne pas vous prêter d'argent. - Faites-vous accompagner de quelqu'un quand vous devez retirer de l'argent.

4. TRAITEMENTS

Existe-t-il des traitements spécifiques pour le jeu excessif ?

Plusieurs types d'approches thérapeutiques ont été décrites pour le traitement des personnes présentant des problèmes de jeu. Hormis quelques techniques très spécifiques développées en thérapie cognitive, aucune ne peut à ce jour être considérée comme réellement spécifique. Dans la pratique, les différentes approches sont combinées. Les modèles les plus courants sont les suivants :

Les traitements utilisant l'approche cognitivo-comportementale :

Ce type de traitement part du principe qu'un des éléments majeurs de développement et de maintien du jeu excessif réside dans les croyances du joueur concernant le jeu. D'une part, le joueur a tendance à surestimer les probabilités de gain, d'autre part il pense pouvoir influencer favorablement le jeu par ses compétences ou son expérience. Cette approche considère que les croyances, les comportements et les émotions des personnes sont intimement liés et s'influencent réciproquement. Le traitement consiste alors à remettre en question ces croyances inadaptées, avec pour objectif une modification du comportement de jeu. Un autre aspect de ce type de traitement consiste à repérer les situations associées à l'envie de jouer, et à identifier et entraîner des stratégies qui permettent de gérer ces "situations à risque". Les traitements utilisant l'approche cognitivo-comportementale peuvent se faire en individuel ou en groupe.

Les traitements pharmacologiques :

Dans le contexte des dépendances aux substances, les pharmacothérapies visent à 1) soulager les effets de sevrage ; 2) remplacer les effets de la drogue ; 3) bloquer les effets de renforcement ; 4) soulager des troubles associés, afin de réduire l'abus aux drogues indirectement. Dans le contexte du jeu excessif, les traitements visent à atteindre les deux derniers objectifs. Les études portent essentiellement sur 3 types de traitements pharmacologiques: la sérotonine, les stabilisateurs de l'humeur et les antagonistes opiacés (les inhibiteurs des opiacés). En ce qui concerne la sérotonine, les molécules qui ont été utilisées sont la clomipramine, le citalopram (Seropram®), la paroxétine (Deroxat®) et la fluoxamine (Floxifral®). Quant aux stabilisateurs de l'humeur, les molécules qui ont été testées sont la carbamazépine (Tegretol®), le lithium et le valproate (Depakine®). S'agissant des antagonistes opiacés, seule la molécule naltrexone a été testée. En résumé, les études montrent des effets potentiellement positifs, mais qui demandent à être confirmés. Il faut relever qu'à l'heure actuelle, aucun traitement pharmacologique n'a encore été accepté par les différentes autorités impliquées dans l'agrément des médicaments.

Les traitements pour la famille ou les proches

Le jeu excessif n'affecte pas seulement l'individu, mais aussi les familles et les proches. Une étude (Lobsinger & Beckett, 1996) a montré que pour une personne affectée par un comportement de jeu problématique, on dénombre en moyenne une dizaine de proches touchés plus ou moins directement par les pertes financières liées au jeu excessif, les emprunts ou les activités illégales. La confiance et la communication peuvent se détériorer dans la relation et une violence physique et/ou verbale peut apparaître pendant des crises. Les proches présentent fréquemment des sentiments de colère, de dépression, d'isolement ou de culpabilité. La prise en charge des proches peut se dérouler de manière individuelle ou sous forme d'entretiens de couples ou d'entretiens de famille. L'écoute, une meilleure compréhension de l'expression des émotions, la compréhension de la nature du jeu dans le contexte du couple peuvent constituer des éléments de l'intervention.

Les traitements d'inspiration psychanalytique ou psychodynamique

Le travail d'orientation psycho-dynamique a pour but d'aider les personnes présentant un jeu excessif à accroître leur compréhension des besoins émotionnels inconscients en rapport avec le comportement de jeu problématique. Selon la perspective psychanalytique, le joueur peut par exemple présenter un désir inconscient de perdre qui créerait en lui un sentiment de culpabilité, notamment envers les figures d'autorité comme les parents. L'approche psychanalytique recouvre des approches variées, avec pour point commun une démarche centrée sur l'analyse des mouvements émotionnels survenant dans le cadre de la relation thérapeutique appelée transfert et contre-transfert, ce qui suppose un cadre d'intervention régulier et selon une durée d'intervention de moyen-long terme (mois-années). Toutefois, ils offrent également des stratégies et techniques qui peuvent s'intégrer à des interventions brèves, et se surajouter à d'autres approches spécifiques.

Les traitements basés sur les programmes en 12 étapes

Ce type de traitement s'inspire du mouvement des Alcooliques Anonymes et se base sur les mêmes principes. Il s'agit de rencontres fixes, hebdomadaires, pendant lesquelles les joueurs peuvent discuter de leurs problèmes réciproques, s'entraider, s'identifier à d'autres joueurs et remédier à un sentiment d'isolement. Selon cette approche, le jeu est considéré comme une maladie et seule l'abstinence totale peut conduire au rétablissement. Le programme de changement se base sur 12 étapes amenant les joueurs à réfléchir à leurs problèmes et à modifier leurs comportements, leurs croyances relatives au jeu et la signification attribuée à l'existence.

Les approches thérapeutiques sont fréquemment combinées, par exemple une médication, ou des entretiens de famille, peuvent venir compléter un autre type d'intervention. D'autre part, il est fréquent que les programmes de traitement pour le jeu excessif intègrent un volet socio-éducatif ou socio-thérapeutique, avec des conseils en matière de gestion de budget ou de désendettement par exemple, ou encore la mise en place d'un cadre d'activités de réinsertion socioprofessionnelle.

5. DETTES

Que faire en cas de dettes ?

Les problèmes financiers, parmi lesquels les dettes, sont souvent au centre des préoccupations des personnes qui rencontrent des problèmes de jeu. Ces préoccupations sont fréquemment associées à des épisodes de jeu.

En effet, le joueur qui se sent dans l'impasse financièrement peut considérer le jeu comme l'unique espoir de "se refaire", aggravant en conséquence sa situation financière.

Pour se sortir de ce cercle vicieux, la première étape consiste à faire un inventaire des dettes. Cette étape est parfois difficile, car elle confronte le joueur à la réalité de sa situation financière, ce qu'il a le plus souvent tendance à éviter. Mais elle est nécessaire pour pouvoir planifier le remboursement ou la stabilisation progressifs des dettes en fonction de la réalité de ses moyens financiers, et non d'un gain improbable.

Cette démarche peut se faire seul ou avec l'aide de l'entourage, ou encore avec une aide professionnelle, par exemple un service social spécialisé dans l'accompagnement du désendettement.

6. RECHUTE

Les rechutes sont-elles fréquentes ? Comment les éviter ?

Dans le jeu excessif, comme pour la plupart des conduites addictives, les rechutes sont fréquentes lors des tentatives d'arrêt du comportement problématique. Par rechute, on entend dans le cas particulier un retour à une perte de contrôle du comportement de jeu. Les rechutes sont souvent interprétées par le joueur et son entourage comme un échec ; une autre attitude assez fréquente de la part du joueur consiste à banaliser la rechute. Or ces deux attitudes (dramatisation/banalisation) ne favorisent pas la reprise de contrôle. En effet, le joueur qui banalise peut passer à côté d'un signal indiquant une perte de contrôle qui risque de s'aggraver. Inversement, le joueur qui dramatise une rechute peut l'interpréter comme une incapacité à changer durablement, et de ce fait renoncer à ses efforts de changement.

Pour les professionnels, la rechute est considérée comme partie intégrante du processus de changement. Il est important de prendre le temps d'analyser dans quel contexte elle est survenue. Ce peut être en effet l'occasion d'identifier de nouveaux éléments pour la suite du processus de changement, et de mettre en place de nouvelles stratégies qui permettent de le maintenir.

LIEUX D'AIDE ET RESSOURCES INTERNET

Lieux d'aide en Belgique

www.cliniquedujeu.be

Lieux d'aide au Canada

www.dependances.gouv.qc.ca

Lieux d'aide en France

www.joueurs-info-service.fr

www.aide-info-jeu.fr

www.crje.fr

Ressources Internet pour la Suisse

www.sos-jeu.ch

www.jeu-excessif.ch

www.stop-jeu.ch

Des questions ?
Si vous vous sentez concerné
par un trouble lié
aux jeux d'argent
ou si vous connaissez un ami
ou un proche qui rencontre
de telles difficultés,
vous pouvez trouver de l'aide
ou de l'information sur le site :
www.stop-jeu.ch

Stop-jeu.ch



Département de psychiatrie



Centre du
Jeu Excessif



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE



Institut de médecine
sociale et préventive