

1.5 RECONNAITRE DES SIGNES

Les 10 indices du jeu excessif⁷

Quelques indices peuvent aider l'entourage des joueurs excessifs (aussi appelés pathologiques) à détecter la dépendance au jeu. Voici :

1. Mentir

Les personnes qui ont un problème avec les JHA essaient en général de le cacher à leur entourage. Alors, elles commencent à mentir à leur conjoint, à leur famille, à leurs collègues et à leurs amis pour dissimuler l'ampleur réelle de leurs habitudes de jeu.

2. Vouloir se refaire

Certains joueurs disent qu'ils retournent jouer pour «se refaire», pour essayer de récupérer l'argent qu'ils ont perdu. Ils se disent peut-être qu'ils arriveront à gagner un gros montant et qu'ils arrêteront de jouer. Ou encore qu'ils ont perdu parce qu'ils ont changé de stratégie ou qu'ils n'ont pas été chanceux. Mais c'est justement à force de jouer pour «se refaire» qu'un joueur finit par accumuler les pertes et souvent les dettes.

3. Miser toujours plus

Un peu comme une personne qui a des problèmes avec l'alcool ou les drogues, un joueur excessif doit augmenter sa «dose» de jeu pour éprouver du plaisir, pour atteindre l'état d'excitation désiré. Autrement dit, il augmente sa mise pour augmenter son sentiment d'excitation et de bien-être. Il est aussi convaincu qu'en misant gros, il gagnera davantage. Malheureusement, plus il mise... plus il perd.

⁷ www.jeu-reference.qc.ca

4. Emprunter de l'argent

Le joueur pathologique est persuadé que l'argent n'est pas perdu irrémédiablement. Il en emprunte donc à son entourage : famille, amis, collègues, étrangers... D'ailleurs, il emprunte sans toujours donner la vraie raison de ses besoins d'argent. Il peut aussi faire payer ses dettes de jeu par les autres. Il peut utiliser ses cartes de crédit jusqu'à leur limite ou hypothéquer une seconde fois sa maison.

5. Être préoccupé par le jeu

Dans ce cas, le joueur n'arrête pas de penser à ses dernières expériences de jeu et à ses prochaines tentatives. Il va jouer dès que l'envie lui passe par la tête. Et il cherche les moyens de se procurer de l'argent pour aller jouer.



Image : www.pronostiqueren Suisse.com

6. Ne pas pouvoir s'arrêter de jouer

Le joueur est conscient de toutes les conséquences négatives qu'entraîne sa pratique excessive des jeux de hasard et d'argent. C'est pourquoi il veut cesser de jouer. Il fait alors des tentatives en ce sens, mais malgré ses efforts répétés, il ne peut pas résister à l'envie de jouer.

7. Jouer par besoin

Lorsqu'il tente de réduire ou d'arrêter sa pratique excessive du jeu, le joueur présente des «symptômes psychologiques de sevrage». Un peu comme une personne qui a des problèmes avec l'alcool ou les drogues, il devient alors irritable, impatient, agité ou tendu s'il n'a pas sa «dose» de jeu.

8. Jouer pour oublier

En jouant, le joueur cherche à se changer les idées, à s'échapper aux difficultés de la vie ou à des humeurs indésirables, à diminuer son stress. Le jeu n'est plus un simple divertissement : il est à présent l'activité qu'utilise le joueur pour se sentir mieux, fuir ce qui le préoccupe. Et c'est là que le jeu devient lui-même une source de problèmes pour le joueur.

9. Voler ou frauder pour jouer

Malgré ses pertes, le joueur persiste à jouer et s'appauvrit sans cesse davantage. Emprunter de l'argent à sa famille, à ses proches ou ses collègues ne suffit plus. Pour financer sa pratique du jeu, pour tenter de régler ses difficultés en gagnant un gros montant, le joueur en vient à commettre des actes illégaux (fraudes, falsifications, vols, détournements de fond) pour financer la pratique du jeu.

10. Jouer est plus important que tout

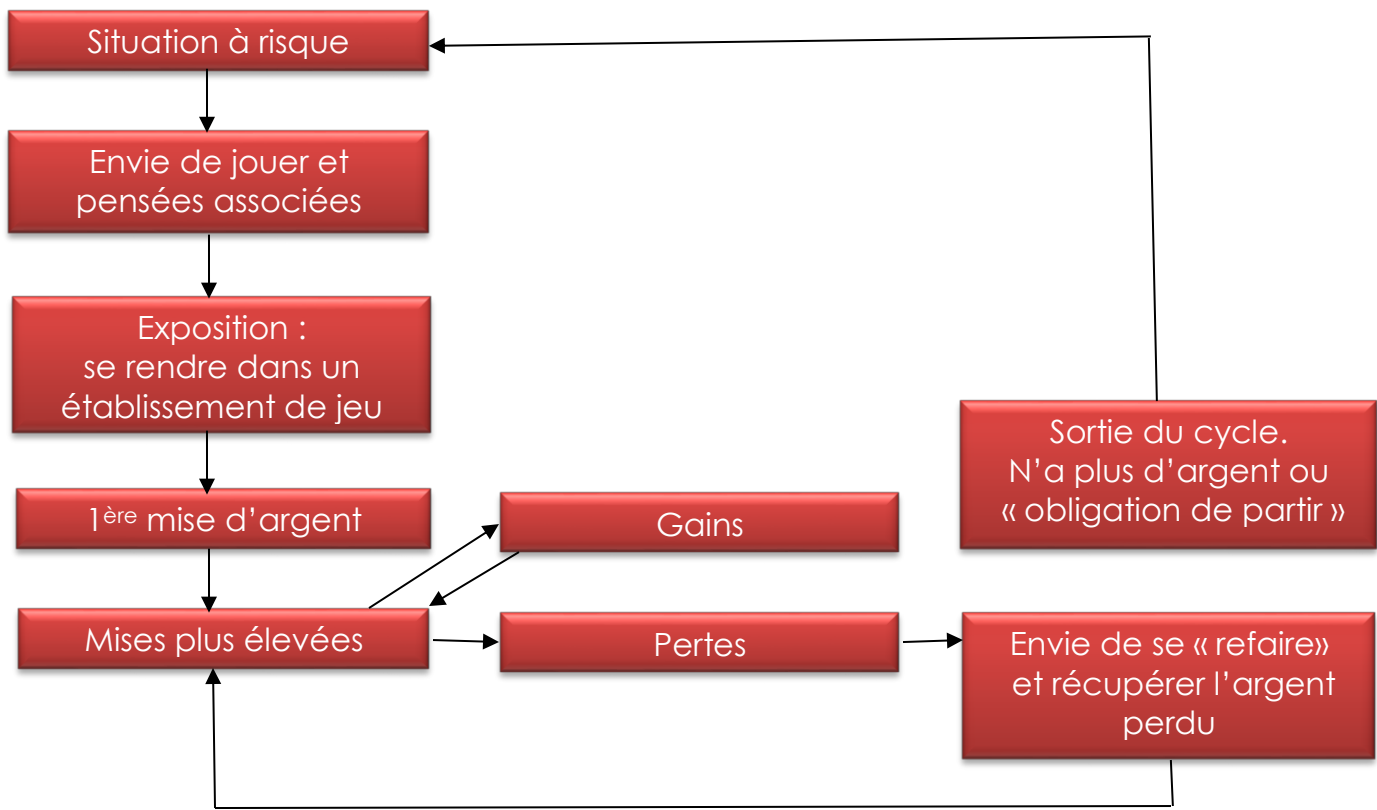
Le joueur est devenu tellement dépendant du jeu et de l'espoir de «se refaire» qu'il s'enfonce de plus en plus dans les difficultés financières, familiales, sociales et professionnelles. Toute la vie du joueur tourne autour de sa pratique du jeu et tous les aspects de sa vie en sont graduellement affectés. Le jeu met alors en danger ses relations avec sa famille et ses proches, son emploi ou ses possibilités d'études ou de carrière.



Image : <https://fr.depositphotos.com>

2.2 LE CERCLE VICIEUX DU JEU EXCESSIF

Le schéma suivant permet de mieux comprendre comment, chez certaines personnes, les dépenses d'argent au jeu en appellent d'autres, entraînant un cercle vicieux de pertes dont il peut paraître difficile de sortir.



● Situation à risque

On parle de situations à risque pour définir les situations qui favorisent l'apparition de l'envie ou de l'idée d'aller jouer. Dans l'expérience du joueur, il s'agit de situations souvent associées à un comportement de jeu et qui sont liées à un contexte extérieur (posséder une certaine somme d'argent sur soi, par exemple) ou à un état intérieur (par exemple un vécu de frustration ou un sentiment d'ennui). Les situations à risque varient d'un joueur à l'autre.

Envie de jouer et pensées associées

Les situations à risque suscitent, ou réactivent, des pensées liées à l'envie de jouer. En voici quelques exemples :

- « Si je mise gros, j'ai plus de chances de gagner. »
- « Je sens qu'aujourd'hui est mon jour de chance.»
- « Je joue 20\$ et après j'arrête. »

Exposition

L'exposition est la confrontation directe au jeu, dans un bar ou dans un casino par exemple. On peut noter que l'envie de jouer et les pensées associées peuvent survenir au moment-même d'apercevoir les machines de loterie dans le bar sans que l'idée ne lui ait préalablement traversé l'esprit.

1ère mise d'argent

Souvent, les personnes présentant des problèmes de jeu disent jouer de petits montants lors des premières mises d'un épisode de jeu, avec l'idée de «tester» ou de «chauffer» le jeu.

Mises plus élevées

Le plus souvent, les personnes présentant un jeu excessif augmentent le montant des mises au cours de l'épisode de jeu.

Gain

Dans les cas de gains occasionnels, les personnes présentant un problème de jeu vont, la plupart du temps, réinvestir l'argent gagné en continuant à jouer. Mais, étant donné l'espérance de gain négative*, elles vont inévitablement perdre de l'argent à long terme.

*Il est impossible d'être gagnant sur le long terme en jouant à des jeux de hasard et d'argent organisés par l'industrie du jeu; en effet, ces jeux sont conçus pour enrichir les organisateurs (casino, loterie), au détriment du porte-monnaie des joueurs.

● Pertes

Le plus fréquemment, les joueurs vont perdre.

● Envie de se refaire

C'est un élément central du cercle vicieux du jeu excessif : le joueur qui a perdu de l'argent désire récupérer l'argent perdu et il rejoue dans cette perspective. Comme l'espérance de gain est négative dans le contexte des jeux de hasard organisés par l'industrie du jeu, la personne ne peut que perdre plus sur le long terme. Les difficultés financières liées au jeu vont progressivement devenir des déclencheurs d'envie et de pensées associées au jeu, avec pour conséquences de nouveaux épisodes.

● Sortie du cycle

Différents facteurs peuvent amener à la fin de l'épisode du jeu : le plus souvent, ce sont le manque d'argent, la fermeture de l'établissement de jeu ou une raison externe obligeant la personne à s'interrompre. Le cercle est alors rompu de manière momentanée. Cette période d'inactivité peut durer un temps variable, jusqu'à la prochaine situation à risque.



Image : <https://www.accroc.qc.ca>

Facteurs de risque et facteurs de protection contribuant à l'initiation et au maintien de la prise de substances

FACTEURS DE RISQUE	FACTEURS DE PROTECTION
Environnementaux	Environnementaux
Disponibilité et accessibilité des substances Publicité, représentation favorable des médias Politique sociale permissive	Indisponibilité des substances Cohésion de voisinage, stabilité Application de la législation
Culturels	Culturels
Statue de groupe minoritaire Normes qui favorisent la prise de substances Pressions d'acculturation	Statue de groupe majoritaire Normes qui limitent la prise de substances Adaptation et coopération culturelles
Sociodémographiques	Sociodémographiques
Sexe masculin Adolescent ou jeune adulte Jeune âge au moment de l'initiation Pauvreté, chômage, logement défavorisé Séparation de famille	Sexe féminin Adulte (>30 ans) Âge tardif au moment de l'initiation Statue économique élevé, emploi Familles intactes, mariage
Sociaux	Sociaux
Environnement familial conflictuel et chaotique Absence d'autorité parentale, abus d'enfant Familles désengagées et en conflit Influence négative de pairs Proches prenant des substances Activités sociales et de loisirs avec substances	Environnement familial stable, rituels familiaux Autorité parentale, contrôle Cohésion familiale, vie de famille Amis conventionnels Modèles d'abstinence Activités sociales et de loisir sans substances
Personnels	Personnels
Prédisposition génétique à l'impulsivité et affectivité négative Manque d'attachement aux parents/entourage Manque de sociabilité et faible capacité à faire face Trouble des conduites précoces durant l'enfance Échec scolaire Susceptibilité vis-à-vis des pairs Manque de contrôle de soi Comportements antisociaux Recherche de nouveauté Non conscience des associations mnésiques Attrait pour la publicité sur les substances	Prédisposition génétique à une stabilité émotionnelle et affective positive Attachement aux parents/entourage Sociabilité Niveau d'intelligence élevé Niveau de réussite scolaire élevé Confiance en soi, conscience morale Contrôle de soi, auto-efficacité Exigences morales élevées Préférences pour des activités saines Organisation raisonnable et prévoyance Conscience des signaux conduisant à la recherche de substances

En bref...

1. Conséquences financières
 - Perte d'argent
 - Dettes avec ou sans poursuite
 - Factures non payées/crédits multiples
 - Utilisation de budgets destinés à d'autres fins
 - Augmentation des coûts pour les soins de santé
 - Augmentation d'un nombre de faillites personnelles
 - Absentéisme et perte de productivité au travail en raison des préoccupations occasionnées par le jeu
2. Conséquences conjugales et familiales
 - Conflits conjugaux et familiaux
 - Éclatement des familles
 - Transmission du problème de jeu aux enfants
 - Mensonges, manque de communication
 - Violence verbale/physique
 - Séparation/divorce
3. Conséquences sociales
 - Isolement
 - Emprunts
 - Conflits avec l'entourage
 - Précarisation
 - Décrochage scolaire
4. Conséquences émotionnelles
 - Dépression/anxiété
 - Honte/culpabilité
 - Dégradation de la santé physique et mentale
 - Idées suicidaires avec ou sans passage à l'acte
5. Conséquences professionnelles
 - Retards/absentéisme
 - Irritabilité/manque de concentration
 - Licenciement
6. Conséquences judiciaires
 - Activités illégales (vols, détournements d'argent)
 - Poursuites pénales ou civiles