

# Atout hasard...

Vol 4 No1 juin 2002

Bulletin d'information du Centre québécois d'excellence  
pour la prévention et le traitement du jeu

Sous la direction de Robert Ladouceur, Ph.D., Université Laval

## Interventions comportementales pour les joueurs excessifs

### Dans ce numéro :

- Exposition au jeu
- Problèmes financiers
- Problèmes relationnels et pression sociale incitant à jouer
- Manque d'occupation

Lors du traitement des joueurs excessifs, bien que l'intervenant ait avantage à faire de la dimension cognitive l'élément central du traitement (c'est-à-dire la modification de pensées erronées liées au hasard et au fonctionnement des jeux de hasard et d'argent (JHA)), diverses circonstances nécessiteront toutefois la mise en application de stratégies comportementales. Plus particulièrement, des situations de crise feront en sorte qu'il sera préférable de régler certains problèmes plus urgents. Par exemple, si le joueur en traitement traverse une crise financière, il vaudra mieux tenter d'apaiser celle-ci afin que la situation redevienne plus stable. Cette gestion de crise lui permettra par la suite de profiter davantage de l'intervention cognitive.

Les difficultés vécues par le joueur en cours de traitement augmentent les risques d'un retour au jeu. Si, à l'aide d'une intervention cognitive, le joueur développe une perception plus réaliste du jeu, il pourra davantage résister au désir de jouer. Toutefois, des difficultés sociales, professionnelles et financières peuvent malheureusement compromettre l'équilibre souhaité et maintenir le joueur en état de vulnérabilité par rapport au jeu. Des interventions ciblant les principales difficultés vécues par le joueur seront alors nécessaires. Afin de déterminer quelles seront les stratégies à privilégier pour réagir face à ces difficultés, l'intervenant devra d'abord identifier les situations à risque et les problèmes associés. Il établira ensuite l'ordre de priorités des problèmes à régler pour enfin choisir et mettre en application les stratégies pertinentes. Seront présentés dans le présent Atout hasard des exemples de situations à risque et d'interventions pratiques pouvant être travaillées avec le joueur.

### Exposition au jeu

L'envie de jouer survient fréquemment lorsque le joueur se retrouve dans un endroit où il a accès aux JHA lui posant problème. Si tel est le cas, l'intervenant et le joueur devront discuter des risques de l'exposition au jeu pour le maintien de l'abstinence et ils devront trouver ensemble des stratégies concrètes pour limiter l'exposition au jeu. Voici quelques exemples d'actions proposées :

- S'autoexclure des établissements de jeu, lorsque cela est possible (par ex. casino);
- Changer de trajet, de façon à s'assurer que l'établissement de jeu ne soit plus sur sa route;
- Éviter systématiquement de fréquenter les endroits où il est possible de jouer;
- Éviter de demeurer seul dans un établissement de jeu.

### Problèmes financiers

Chez plusieurs joueurs, le goût de jouer est particulièrement fort lorsque des événements ou des obligations leur rappellent la précarité de leur situation financière (réparations ou factures à payer, prêts à rembourser, etc.). Le joueur peut alors voir le jeu comme une façon de se procurer l'argent qui lui permettra de s'acquitter de ses dettes les plus pressantes. L'objectif de l'intervenant sera ici de trouver des stratégies visant à stabiliser la situation financière du joueur. Le joueur pourrait, par exemple :

- Garder peu d'argent sur soi et restreindre son accès à l'argent;
- Éliminer ses cartes de débit automatique et annuler ses cartes de crédit;
- Désigner un co-signataire pour les retraits bancaires;
- Confier temporairement la gestion de ses finances à une tierce personne;

### Le saviez-vous

Selon une étude réalisée en Nouvelle-Écosse, 28% des joueurs excessifs disent jouer à la loterie vidéo pour oublier leurs problèmes ou leurs préoccupations. En comparaison, seulement 2% des joueurs occasionnels et 4% des joueurs réguliers disent jouer pour les mêmes raisons.

**GOEPLU** Centre québécois  
d'excellence pour  
la prévention et le traitement du jeu

 UNIVERSITÉ  
LAVAL

## Ressources

Le Centre CASA est le premier organisme communautaire au Québec à recevoir une certification du Ministère de la Santé et des Services Sociaux. Cette certification s'appuie sur le respect de normes de qualité quant à l'administration, les services offerts aux personnes, les installations physiques et les services auxiliaires. Pour plus de renseignements sur les services offerts aux les joueurs, communiquez avec :

**Madame Lynda Poirier**  
4920, Rue Pierre-Georges-Roy  
Saint-Augustin-de-Desmaures  
(Québec)  
G3A 1V7  
Téléphone : (418) 871-8380

- Faire appel à un conseiller financier ou à une association coopérative d'économie familiale (ACEF) qui l'aideront à dresser un budget en fonction de ses revenus et dépenses et à planifier le remboursement de ses dettes;
- Donner une consigne claire à son entourage pour n'avoir aucun prêt d'argent;
- Demander le dépôt automatique du chèque de paye;
- Être accompagné d'un proche pour les dépôts d'argent à la banque;
- Planifier des activités entourant la journée de la paye;
- Au besoin, rencontrer un syndic pour déclarer faillite.

### Problèmes relationnels et pression sociale incitant à jouer

Pour certains joueurs, l'incapacité de réagir efficacement aux difficultés interpersonnelles (conflits avec l'employeur ou avec le conjoint, etc.) représente une situation à risque. Le jeu permet alors au joueur d'anesthésier temporairement les émotions désagréables associées au manque d'habileté à gérer certaines situations relationnelles. L'intervenant devra alors aider le joueur à prendre conscience du lien existant entre ses difficultés relationnelles et ses problèmes de jeu. Ensemble, ils devront dresser une liste des problèmes présents et identifier ceux étant particulièrement reliés au problème du jeu. Au besoin, ils devront identifier les stratégies à adopter et travailler sur les habiletés sociales du joueur. Voici, pour le joueur, des exemples de stratégies pouvant l'aider à travailler ses relations avec les autres :

- Faire des jeux de rôle et des mises en situation visant à développer des habiletés de résolution de problème interpersonnel;
- Participer à des rencontres de Gamblers Anonymes;
- Identifier une personne dans son entourage qui s'affirme respectueusement et efficacement et prendre le temps de l'observer.

### Manque d'occupation

Il arrive que des gens se mettent à jouer lorsqu'ils ont plus de temps libre. C'est notamment le cas des personnes âgées, des retraités, des personnes vivant seules ou dont les enfants viennent de quitter la maison. Pour ces gens, le

jeu représente d'abord une façon de sortir de chez soi et d'occuper leurs temps libres. L'objectif de l'intervenant sera de guider le joueur dans sa recherche de nouvelles activités (saines et autant que possible diversifiées) pour compenser le vide associé à l'arrêt du jeu. Pour ce faire il dressera, avec le joueur, une liste des activités et/ou intérêts (présents et passés) du joueur. Ensemble, ils suivront ensuite les étapes de la résolution de problèmes pour travailler cet aspect (évaluer les activités potentielles, choisir une ou plusieurs activités, mettre en application et réévaluer ce choix). Voici des exemples de suggestions pouvant être faites à un joueur ayant un manque d'occupation :

- Trouver des activités qui lui permettront de ressentir une certaine stimulation (par exemple, des sports ou des jeux d'habileté);
- Faire un horaire plus détaillé de ses journées afin de l'aider à mieux gérer son temps et à diversifier ses activités;
- Trouver un organisme dans lequel il pourrait s'impliquer comme bénévole.

Évidemment, d'autres situations peuvent être associées à un risque de retourner jouer. Par exemple, une trop grande confiance en soi accompagnée d'un désir de vérifier sa maîtrise de soi, peut représenter un risque. S'exposer volontairement à des situations dont le risque de retour au jeu est élevé dans le simple but de tester leur capacité à résister représente un réel danger de rechute. Si l'intervenant perçoit que son client se place dans des situations semblables, il doit discuter de cet aspect avec lui et le mettre en garde contre les idées qui risquent de le mener à une rechute.

Il est donc du ressort de l'intervenant de déterminer, en collaboration avec le joueur, quelles sont les situations à risque et les interventions pouvant être mises en place afin de prévenir ces situations. Une intervention cognitive appuyée par de telles stratégies offrira au joueur qui souhaite se libérer d'un problème de jeu une intervention personnalisée, solide et mieux adaptée à ses besoins. Finalement, ces interventions, bien qu'elles soient ici présentées comme partie intégrante d'un traitement, peuvent être proposées à des joueurs excessifs même s'ils ne sont pas en traitement.

**Vous pouvez nous faire parvenir vos commentaires et suggestions à l'adresse suivante :**

**Centre québécois d'excellence pour la prévention et le traitement du jeu**

École de psychologie,  
Université Laval, Québec, G1K 7P4

**Québec :** (418) 656-5389

Télécopieur : (418) 656-3646

**Montréal :** (514) 524-1333

Télécopieur : (514) 524-6836

**Courriel :** Jeux@psy.ulaval.ca

<http://gambling.psy.ulaval.ca>