



QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

Quand jouer n'est plus un divertissement

Avec la légalisation du jeu, de plus en plus de gens sont amenés à faire l'expérience de cette forme excitante de divertissement. Et, en fait, pour la plupart d'entre eux, il s'agit purement et simplement d'un divertissement. Ces gens mettent de côté de petites sommes d'argent, en fonction de leur budget, et outrepassent rarement les limites qu'ils se sont fixées. Gagnants ou perdants, ils passent à d'autres activités. Cependant, pour d'autres, le jeu devient plus qu'un divertissement. Qu'ils parient sur les résultats d'événements sportifs, fréquentent les casinos, jouent au bingo, aux cartes ou à la loterie, une forte envie de continuer à jouer l'emporte peu à peu sur l'attrait que présentent d'autres activités. «Des problèmes peuvent survenir lorsque le jeu occupe une portion toujours grandissante du temps et des ressources d'une personne. À ce moment, il peut s'avérer nécessaire de demander de l'aide», affirme le Dr Warren Shepell, dont la firme offre des services de counseling par le biais de programmes d'aide aux employés.

Quand jouer devient-il problématique?

Essentiellement, le jeu pose problème lorsque, pratiqué de façon suivie, cette activité contribue à perturber la vie personnelle, professionnelle ou familiale. Selon les professionnels de la santé, quand la personne commence à être dominée par le jeu et les activités qui y sont associées, c'est que l'on est en présence d'une accoutumance ou compulsion. Bon nombre de joueurs à problèmes travaillent dur et s'adonnent au jeu pour réduire le stress. «Ironiquement, certains des soucis provoqués par le jeu entraînent chez ces gens des problèmes de santé liés au stress, notamment l'insomnie, les troubles gastriques et les pseudo-crisis cardiaques», déclare Betty George, directrice générale du Minnesota Council on Compulsive Gambling.

Qui est touché?

Le jeu compulsif est un problème très «démocratique» : hommes et femmes de tous les âges, milieux et revenus peuvent être touchés. Les problèmes, financiers et autres, que connaissent ces personnes peuvent rendre difficile la vie de ceux et celles qui les entourent. Au sein de la famille, les dettes s'accumulent et des promesses faites avec les meilleures intentions du monde ne sont pas tenues. Dans ses relations personnelles, l'individu en vient à se montrer négligent, manipulateur et abusif. Selon le Addiction Foundation of Manitoba, «on en arrive finalement à une phase d'épuisement au cours de laquelle les membres de la famille peuvent éprouver un sentiment de confusion, d'impuissance, et mettre en doute leur propre santé mentale. Le partenaire ou

parent peut ressentir de l'anxiété, de la panique et une colère intense, lesquelles sont susceptibles de se manifester sous forme de maladies physiques.» Les problèmes liés au jeu auront également des répercussions dans le milieu de travail. Alors que le joueur devient de plus en plus soucieux de gagner au jeu ou de récupérer ses pertes, sa performance au travail en souffre, il s'absente de plus en plus fréquemment et ses collègues sont contraints de mettre les bouchées doubles pour compenser. Le professeur Gary Smith, chargé de recherche à l'Université de l'Alberta, estime que 10 à 17 membres de la famille, amis ou collègues du joueur voient leur vie affectée par les agissements de celui-ci. Selon les dires d'un joueur compulsif, «si l'on m'avait dit, il y a six mois, que j'en arriverais à voler mon employeur, j'aurais juré que non!»

«Non, pas moi!»

Les joueurs à problèmes et les personnes auxquelles ils sont chers traversent souvent une période de déni. Ils croient sincèrement qu'il n'y a pas de problème et justifient de toutes sortes de manières leurs difficultés financières et leur comportement de joueur. Mais, comme le dit Betty George dans une mise en garde à l'intention des joueurs, «le jeu compulsif disparaît rarement de lui-même. Le plus souvent, il s'accroît. Le joueur peut présenter de sérieux troubles de l'humeur et faire des tentatives de suicide pour s'en sortir.»

Comment savoir si vous avez développé ou êtes en train de développer un problème de jeu?

Les questions suivantes, basées sur de l'information recueillie auprès des «Joueurs anonymes», peuvent vous aider à le déterminer :

- Vous arrive-t-il de jouer pour échapper à vos soucis ou problèmes?
- Vous arrive-t-il de jouer dans le but de rembourser des dettes ou de vous sortir de difficultés financières?
- Les disputes, déceptions et frustrations font-elles naître en vous le besoin de jouer?
- Quelques heures de jeu vous semblent-elles un bon moyen de célébrer les événements heureux?
- Lorsque vous gagnez, ressentez-vous une envie puissante de continuer à jouer?
- Persistez-vous à jouer jusqu'à ce qu'il ne vous reste plus un sou en poche?
- Continuez-vous à jouer plus longtemps que prévu?
- Vous arrive-t-il d'éprouver des remords après avoir joué?
- Les soucis liés au jeu vous empêchent-ils de dormir?
- Après avoir perdu au jeu, considérez-vous que vous devez recommencer à jouer le plus tôt possible pour récupérer vos

pertes?

- Hésitez-vous à utiliser l'argent du jeu pour régler des dépenses courantes?
- Vous arrive-t-il d'emprunter de l'argent pour jouer?
- Vous arrive-t-il de mettre en vente vos biens personnels pour jouer?
- Vos habitudes de jeu nuisent-elles à votre vie familiale? Par exemple, vous amènent-elles à vous montrer insouciant en ce qui concerne le budget familial? Consacrez-vous moins de temps qu'auparavant aux êtres qui vous sont chers?
- Perdez-vous du temps au travail à cause du jeu? (Une perte de temps peut être un retard, un lunch prolongé ou des absences mystérieuses.) Il peut s'agir également d'appels téléphoniques liés à vos habitudes de jeu ou d'occasions où vous vous «glissez» aux toilettes ou autres lieux permettant une certaine intimité, afin de vous informer des résultats de paris.
- Vos habitudes de jeu nuisent-elles à votre réputation? (Par exemple, des collègues et amis vous ont-ils fait des reproches au sujet de ces habitudes? Avez-vous perdu des amis à cause de vos emprunts ou de vos activités et fréquentations liées au jeu? Les banques et autres institutions financières refusent-elles d'augmenter votre marge de crédit?) Vous arrive-t-il de commettre un acte illégal ou d'envisager d'en commettre un, pour financer vos habitudes de jeu?

De quelle manière pouvez-vous aider un être cher qui a un problème de jeu et, le cas échéant, vous aider vous-même également?

«Il est difficile de le faire à moins que ces personnes admettent avoir un problème; ce qui, au début du moins, est improbable», affirme Betty George. Vous pouvez même ne pas être totalement certain qu'il s'agit d'un problème de jeu. Contrairement à l'alcoolisme ou à la toxicomanie, peu d'indices visibles permettent de déceler les troubles liés au jeu : pas d'haleine caractéristique, de trouble d'élocution ou de démarche trébuchante. Il est facile de confondre des problèmes de jeu avec un simple besoin de conseils en matière de gestion du temps ou de finances personnelles.

En tant que collègue et ami, vous ne pouvez faire davantage qu'exprimer vos préoccupations. Un message venu du cœur va droit au cœur. Dites par exemple : «Parce que tu es mon ami (ou collègue), je me fais du souci. Il y a les emprunts, le temps de travail perdu, etc.; de plus, j'ai remarqué que tu joues ou parles beaucoup de tes activités de jeu. J'ai lu l'autre jour un document sur les problèmes de jeu et les ressources offertes pour s'en sortir. Je peux t'en obtenir une copie si tu le veux.» Si la personne exprime du ressentiment ou se montre évasive, n'insistez pas. Toutefois, si le comportement de la personne affecte votre travail ou si des activités illégales sont en cause, il serait sage d'en discuter avec votre superviseur ou le service des ressources humaines.

En tant que membre de la famille, vous pouvez avoir déjà discuté du problème, exprimé vos préoccupations, apporté du soutien, vous pouvez même avoir moralisé, fait des reproches, pleuré; bref, tenté diverses approches afin d'inciter la personne à cesser de jouer. Il est possible que ces efforts aient eu des résultats de courte durée, mais le stress dû à cette situation peut avoir

compromis vos relations avec la personne, votre performance au travail et votre santé.

Il importe de demeurer en contact avec vos propres émotions, de ne pas renoncer à ce que vous estimez être l'attitude la meilleure dans les circonstances et de comprendre que vous n'êtes pas responsable du comportement du joueur. En vous centrant sur vous-même et en effectuant des choix positifs quoique parfois difficiles, l'autre personne vous verra apporter des changements et pourra alors ressentir le besoin d'effectuer ses propres modifications. Certaines de ces décisions pourraient consister à cesser de protéger le joueur ou à prendre les moyens nécessaires à la sauvegarde de vos ressources financières, de votre vie familiale ou de votre santé, et à vous y tenir!

Contrairement à ce que l'on croit généralement, ce n'est pas tant le fait d'apporter un changement qui pose un défi, mais plutôt celui de persévérer. On peut se montrer désorienté ou perplexe quant à la nature des changements à apporter, ou la manière de le faire, surtout lorsque sentiments négatifs et positifs semblent être en conflit. Vous pourriez tirer profit d'un entretien avec un conseiller professionnel. Souvenez-vous que vous ne pouvez changer une autre personne, mais que vous pouvez vous changer vous-même... et que cela peut inciter les autres à changer aussi!

Gardez ceci à l'esprit :

- Il n'existe pas de moyen assuré ou de système garantissant la victoire dans les jeux de hasard. Ces croyances sont caractéristiques du joueur compulsif, obsédé par la chance ou la superstition.
- Les appareils de loterie vidéo sont des jeux de hasard qui présentent pour ceux qui s'y adonnent des risques élevés d'accoutumance. Le rythme rapide et l'excitation sensorielle procurée par les effets de son et de lumière (associés à la victoire ou à la défaite) a été comparé à l'euphorie que procurent les drogues.
- Plusieurs facteurs contribuent à ce que des habitudes de jeu deviennent un problème, mais les personnes qui ressentent un stress important y sont souvent les plus sujettes. La découverte de façons saines de se détendre peut être un premier pas dans la bonne direction. Vous pourriez avoir à vous adresser à un consultant professionnel qui vous aidera à évaluer la situation dans son ensemble.

Si vous voulez obtenir des renseignements sur les sujets traités dans ce bulletin ou si vous désirez parler d'une situation qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec un conseiller du PAE pour obtenir une consultation téléphonique ou du counselling en personne.

Tout contact entre vous et votre conseiller est absolument confidentiel.

EN FRANÇAIS 1 800 361-5676

EN ANGLAIS 1 800 387-4765

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

1 888 814-1328