

Vivre avec une personne psychologiquement fragile



Vivre avec un joueur excessif



Par
Claude Boutin, M. Ps.,
et **Caroline Sylvain, Ph. D.**

S I LES ACTIVITÉS de jeu de hasard et d'argent servent souvent d'exutoire au joueur excessif, elles entraînent en contrepartie leur lot de conséquences. De façon étonnante, même devant des effets négatifs majeurs, le joueur ne réalise pas toujours l'étendue de son problème : il nage en pleine négation. Il peut blâmer les autres, refuser leur aide et contre toute attente persister à jouer. Il agit alors contre ses propres valeurs, le bon sens, son bien et malheureusement contre le bien de ses proches dont les émotions sont mises à rude épreuve. Dans l'entourage d'un joueur excessif, plusieurs proches, conjoints, enfants, parents et amis souffrent des excès de jeu et ignorent comment agir quant à ceux-ci. En vérité, l'entourage subit malgré lui les répercussions des comportements problématiques du joueur.

Côtoyer une personne aux prises avec un problème de jeu entraîne sans contredit des difficultés importantes pour les proches. Pour bien saisir l'enjeu de cette problématique, il importe d'en donner un bref aperçu. Le jeu pathologique est caractérisé par une perte de contrôle sur le temps passé au jeu et les montants d'argent pariés. Plusieurs éléments contribuent au développement de cette pathologie. Parmi ceux-ci, les pensées erronées entretenues par le joueur à l'égard des jeux de hasard et d'argent ont un rôle important. En situation de jeu, le joueur perd de vue la notion de hasard. Il croit que par ses actions il pourra contrôler le jeu et ainsi mettre la chance de son côté. Ses illusions de contrôle et ses superstitions alimentent

alors son désir de jouer ainsi que la croyance en ses habiletés de vaincre le hasard. En présence d'une impulsion de jouer, le joueur excessif se voit envahi par la conviction de gagner qui lui fait oublier toute notion de l'indépendance des tours, de l'imprévisible et de l'incontrôlable. Son jugement étant biaisé, il ne parvient plus à se contrôler.

En apparence, et en l'absence d'une évaluation diagnostique, il est très difficile pour un proche de reconnaître un problème de jeu pathologique chez une autre personne. À la différence de la toxicomanie, ce problème n'offre pas chez la personne affectée d'indices extérieurs de son trouble : le joueur n'entre pas à la maison en titubant ni ne présente des signes évidents d'intoxication. Les activités de jeu sont aisément tenues secrètes sur une longue période. Comme le joueur a tendance à mentir afin de poursuivre ses activités de jeu, les proches possèdent rarement l'information qui leur permettrait de réagir plus rapidement.

En s'installant de façon progressive, le jeu pathologique est insidieux et difficile à détecter par les proches. Bien souvent, lorsqu'il est dévoilé au grand jour, les dommages sont déjà considérablement étendus. Par conséquent, certains proches, devant l'impuissance qu'ils ressentent à freiner les ardeurs du joueur en perte de contrôle, développent une détresse psychologique qui, à l'extrême, les entraînera parfois vers des idéations suicidaires, voire le suicide. Aussi, afin de venir en aide à l'entourage du joueur, il est utile de connaître les phases par lesquelles il passe. Le cheminement des proches d'un joueur se caractérise généralement par trois périodes successives : le déni, le stress et l'épuisement.

Le déni

Au cours de la phase du déni, le proche remarque les changements de comportement chez l'autre et s'en inquiète. Le joueur arrive sou-

Constamment inquiets, les proches des personnes aux prises avec des problèmes psychologiques sont impuissants. Ils subissent les conséquences parfois dramatiques de cette maladie qui affecte un conjoint, un parent ou un enfant qu'ils aiment et voudraient par-dessus tout soulager. Peu enclins à demander de l'aide pour eux-mêmes, ils s'épuisent à tenter de maintenir un semblant de normalité dans leur environnement. Des psychologues ont compris le calvaire vécu par les proches des malades; ils nous font part de leurs expériences et de leurs travaux.

vent en retard, s'isole, semble préoccupé et réagit parfois de façon agressive. Cependant, ces comportements ne sont pas exclusifs au jeu pathologique et cela maintient un certain doute quant à celui-ci. Avec le passage du temps, les signes des excès au jeu se font plus évidents, mais rien encore ne suggère formellement aux proches la présence d'un trouble de jeu pathologique. Aussi, pendant une certaine période, il est probable que ces comportements inhabituels soient attribués à d'autres causes. Mais inévitablement l'apparition des soupçons au sujet des activités de jeu entraînera le choc : le proche apprendra l'existence du problème de jeu.

À ce stade, le trouble de jeu est déjà bien installé et ses conséquences sont importantes. Lors de la phase du déni, le proche espère voir se résorber le comportement problématique de jeu puis minimise à son tour la portée négative de la perte de contrôle du joueur. C'est que l'entourage a souvent peur de voir la réalité et aimerait croire l'autre à tout prix lorsqu'il promet de ne plus jouer. Cependant, plus le joueur développe des symptômes sévères de jeu pathologique, plus il devient difficile pour le proche de nier la présence de ce problème chez l'autre. La deuxième phase s'installe graduellement et le proche doit alors s'attendre à traverser une période marquée par le stress.

Le stress

Devant le fait accompli, le proche tentera de comprendre, d'aider puis de contrôler le comportement du joueur. C'est une période de crise, de stress intense qui s'amorce. De son côté, le joueur, convaincu qu'il va se refaire et habité par des idées erronées, nie même devant l'évidence qu'il a un problème de jeu. Il ment à son entourage, qui échoue à contrôler ses dépenses et à l'inciter à trouver de l'aide. La situation financière se dégrade davantage et, inévitablement, la fréquence des conflits s'accroît. Au cours de la phase de stress, certains

proches perdent alors leur estime d'eux-mêmes et se culpabilisent quant aux comportements irresponsables du joueur. En payant les comptes et en se chargeant des dettes, plusieurs proches assument les responsabilités que le joueur néglige. Malheureusement, rien n'y fait, ce dernier poursuit ses illusions.

Plusieurs personnes de l'entourage d'un joueur excessif ressentent de la honte relativement au problème de jeu et à ses répercussions. Ils cachent délibérément ce trouble aux autres pour éviter tout jugement négatif ou ostracisme. Dans ce contexte, il leur arrive d'excuser le joueur auprès des autres et ils vont parfois jusqu'à mentir pour couvrir son jeu et en minimiser les conséquences négatives. À titre d'exemple, le proche téléphonera au bureau pour fournir un alibi aux retards ou aux absences du joueur, il s'occupera de faire attendre les créanciers, etc. Pourtant, la période de stress progresse et entraîne des sentiments mixtes chez l'entourage.

En pleine phase de stress, le proche tente de contenir les excès du joueur mais n'y parvient pas. D'autre part, tout en voulant aider le joueur, le proche peut ressentir une intense colère. Ce paradoxe suscite par ailleurs un fort sentiment de culpabilité. Il s'en veut, en quelque sorte, de n'avoir rien perçu, de n'avoir pu agir avant. Devant ses efforts qui se soldent en échecs, le proche se remet aussi en question. Il en veut au joueur qui a déstabilisé sa vie et celle des autres. Ce stress soutenu l'épuise peu à peu et l'amène à s'isoler davantage. N'arrivant pas à résoudre efficacement les difficultés reliées aux conséquences négatives de la situation, le proche arrive au bout de ses limites : il entre dans la phase d'épuisement.

L'épuisement

Au cours de cette troisième phase, le joueur est toujours aussi actif au jeu. En réaction aux demandes de son entourage, il multiplie les promesses de cesser de jouer, promesses qu'il brise la plupart du



temps. Aussi, en l'absence d'arrêt des activités de jeu et d'une résolution efficace des problèmes, le proche s'épuise peu à peu. Envahi par la colère, l'impuissance et l'insécurité, le proche se retrouve coincé dans la phase d'épuisement. Il sent qu'il ne contrôle pas la situation, que seul le joueur peut décider de s'éloigner du jeu. Le proche réalise que malgré son insistance, il est impuissant à changer le comportement du joueur. Sa détresse s'accompagne alors de

symptômes physiques : perte d'appétit, insomnie, maux de tête, troubles gastro-intestinaux, palpitations cardiaques, fatigue chronique, maux de dos, etc.

En réaction à son sentiment d'impuissance, à ses émotions fortes et à l'apparition de certains problèmes physiques, le proche développe parfois des idées suicidaires. S'il demeure persuadé qu'il n'y a aucune issue dans sa situation, il risque de sombrer dans un état dépressif majeur. Dans un tel contexte, certains proches abandonnent et se laissent aller au désespoir. D'autres,

heureusement, sortent de leur isolement, demandent de l'aide, puis réussissent à aborder le problème de jeu avec de nouvelles stratégies. Ils reprennent alors espoir de trouver un nouvel état d'équilibre dans leur vie.

L'exercice de nos fonctions au Centre québécois d'excellence pour la prévention et le traitement du jeu nous met régulièrement en contact avec l'entourage des joueurs. Cet extrait d'une lettre reçue au Centre, en provenance d'un proche de joueur excessif, illustre bien la nature des sentiments ressentis :

« Mon père, âgé de 58 ans, présente un grave problème avec les jeux de hasard et d'argent. Actuellement, nous ne savons vraiment plus quoi faire. Il répète avec force qu'il n'est pas malade et que c'est de son argent, après tout, qu'il est question. Mais je pense qu'on ne peut pas le laisser se détruire, nous détruire ainsi. Aujourd'hui, nous gérons ses comptes, mais c'est devenu un réel cauchemar. Il ne veut rien savoir ! Pouvez-vous nous orienter vers un chemin à suivre? »

Pistes de solution

L'aide aux proches comporte diverses facettes. De prime abord, les proches ont besoin d'exprimer ce qu'ils ressentent relativement au problème de jeu d'un des leurs. Ceux qui demandent de l'aide pourront bénéficier d'entrevues individuelles, mais lorsque cela est possible, rencontrer d'autres personnes ayant un vécu similaire leur permettra d'échanger et surtout de briser l'isolement. L'aspect normalisant des rencontres de groupe apaise

la culpabilité des proches et favorise l'échange de stratégies nouvelles entre les participants.

Comme plusieurs sont dépassés par les événements, ils ont d'abord besoin de comprendre ce qui leur arrive. En ayant accès à une description détaillée des phases par lesquelles passent les proches, ils seront à même de mieux saisir leurs propres émotions et comportements. De plus, une meilleure compréhension de la problématique du jeu excessif pourra aider les proches à y voir plus clair, à réaliser les limites auxquelles ils se heurtent en voulant aider le joueur. De façon générale, les proches sont avides de connaissances quant à la problématique du jeu : son évolution, ses causes et ses conséquences. En connaissant les caractéristiques ainsi que la psychologie du joueur excessif, les proches comprendront pourquoi ce dernier persiste dans le jeu contre toute logique. Ils pourront ainsi découvrir que les comportements et attitudes observés chez l'autre sont typiques aux joueurs excessifs et qu'ils ne dépendent pas d'eux. Progressivement, les proches pourront rétablir les frontières de leurs responsabilités.

Comprendre la problématique du jeu excessif constitue assurément une étape importante. Cependant, au-delà de cette compréhension, le proche demeure aux prises avec des sentiments intenses et cherche comment réagir et composer avec les difficultés vécues au quotidien. Beaucoup d'énergie a peut-être été investie à aider le joueur et l'entourage en a oublié ses propres besoins. Développer des moyens et des outils pour se protéger efficacement des excès de jeu de l'autre s'impose. Car, si rien n'est fait en ce sens, tous y perdront davantage. En effet, pour plusieurs, rien n'indique que le joueur mettra fin rapidement et de façon durable à ses activités de jeu. Le proche doit apprendre à se protéger tout en laissant le joueur assumer davantage les conséquences de ses actions. La souffrance ainsi ressentie par le joueur pourrait l'amener à une certaine prise de conscience et éveiller sa motivation à changer.

En ce qui concerne l'aspect monétaire, plusieurs actions peuvent être entreprises par les proches. Assurer un plus grand contrôle sur les entrées et sorties d'argent, sur les paiements des comptes et des dettes de même que négocier avec les créanciers permettra de limiter les effets négatifs. Évidemment, cette réorganisation sera facilitée dans la mesure où le joueur acceptera de collaborer. Afin de se protéger, l'entourage aura avantage à établir, conjointement avec le joueur, un plan d'action afin de composer avec l'aspect conflictuel, les mensonges, les retards et absences, etc. Enfin, une approche d'entraînement à la résolution des problèmes pourra outiller la personne afin de mieux gérer les situations de crise.

Bien qu'il souhaite aider, le proche ne doit pas se considérer comme responsable du rétablissement du joueur. L'ambivalence à cesser de jouer et le manque de motivation du joueur constituent un problème de taille. On peut l'encourager à consulter un professionnel, mais la décision ultime lui appartient. Au mieux, la démarche

L'aspect normalisant des rencontres de groupe apaise la culpabilité des proches et favorise l'échange de stratégies nouvelles entre les participants.



entreprise pourra contribuer à augmenter sa conscience de l'impact de ses excès au jeu et le motiver à chercher de l'aide, si ce n'est déjà fait.

Pour les proches aux prises avec une problématique de jeu pathologique, il existe certaines ressources qui favorisent le retour de l'estime de soi et la reprise du sentiment de contrôle. Sans aide extérieure, l'entourage risque de s'enliser dans des actions qui n'auront pas l'effet escompté et qui contribueront à le décourager. À l'inverse, briser l'isolement et développer des habiletés de résolution de problèmes entraînera les proches vers la quatrième phase souhaitée, celle du rétablissement.

Les ressources

Divers organismes offrent maintenant de l'aide à l'entourage des joueurs. Pour en savoir davantage :

- Jeu aide et référence : (514) 527-0140 ou 1 800 461-0140 ; www.jeu-aiderreference.qc.ca
- Répertoire des ressources sur le jeu pathologique au Québec (2002), publié par le ministère de la Santé et des Services

sociaux du Québec : disponible à www.msss.gouv.qc.ca ou peut être commandé par télécopieur au (418) 644-4574.


- Gam-anon : Groupe d'entraide pour les proches de joueurs : www.gam-anon.org

Claude Boutin, coauteur du livre *Le jeu excessif et auteur du livre J'achète (trop) et j'aime ça ! est psychologue et professionnel de recherche au Centre québécois d'excellence pour la prévention et le traitement du jeu.*

Caroline Sylvain, coauteure du livre *Le jeu excessif, est psychologue et professionnelle de recherche au Centre québécois d'excellence pour la prévention et le traitement du jeu.*

Lectures suggérées

- Darbyshire, P., Oster, C., et Carrig, H. (2001). « The experience of pervasive loss : Children and young people living in a family where parental gambling is a problem ». *Journal of Gambling Studies*, vol. 17, n° 1, p. 23-44.
- Heineman, M. (2001). *Losing Your Shirt. Recovery for Compulsive Gamblers and Their Families*, 2^e édition. Center City, Minnesota, Hazelden, 200 p.
- Tremblay, J., Blanchette-Martin, N., et Truchon, A. (2004). « Évaluation d'un protocole exploratoire d'intervention auprès de conjoints(es) de joueurs pathologiques en traitement ». Communication présentée dans le cadre du colloque « Jeu excessif, recherche clinique et intervention », 30 novembre.
- Volberg, R., Dickerson, M., Ladouceur, R., et Abbott, M. (1996). « Prevalence studies and the development of services for problem gamblers and their families ». *Journal of Gambling Behavior*, vol. 12, n° 2, p. 215-231.



Formations à la thérapie « EMDR » training

*La méthode de désensibilisation et de retraitement par les mouvements oculaires
Intégration Neuro-Émotionnelle par les Mouvements Oculaires*

**Formation officielle
autorisée par l'Institut « EMDR »**

NOUVELLES DATES POUR 2005-2006 :

- Partie 1, du 2 au 4 décembre 2005
- Partie 2, du 31 mars au 2 avril 2006

*Présentée en anglais avec traduction française simultanée
(Groupes de pratiques supervisés par des moniteurs francophones)*

Organisée et parrainée par : Judith N. Black, M. Ed., psychologue

Formateur : Dr Roger Solomon, Ph. D.

*Formé par le Dr F. Shapiro et l'un des formateurs du plus haut rang
et des plus reconnus*

Coûts :

- **695 \$ (+ taxes)** pour inscription reçue plus de 45 jours précédant la date
- **750 \$ (+ taxes)** pour inscription reçue les derniers 45 jours précédant la date

**Pour renseignements supplémentaires
ou pour recevoir un dépliant et fiche
d'inscription :**

- Téléphone : **514-488-2238**
- Courriel : **EMDR2004_5@yahoo.ca**
- Télécopie : **514-488-1508**