



PRÉVENTION
DU JEU
EXCESSIF



PRIS AU JEU ?



Ligue valaisanne
contre les toxicomanies

Information et conseils
pour les proches

Si une personne de votre entourage a un problème de jeu, que pouvez-vous faire en tant que proche ?

L'entourage d'un joueur excessif se sent souvent impuissant et démuné, ne sait comment réagir et souffre des situations parfois dramatiques dans lesquelles il est entraîné. Cette brochure a pour but de fournir aux proches des informations sur le jeu excessif et les ressources existantes, ainsi que des conseils sur la façon d'aborder le problème.

1. Qu'est-ce que le jeu problématique ?

Lorsque le jeu occasionnel et récréatif devient plus qu'un simple divertissement, on parle de **jeu problématique**. Il devient difficile pour le joueur de contrôler le temps passé à jouer et l'argent dépensé. Certaines conséquences négatives peuvent alors péjorer la vie du joueur et de sa famille.

Quand le plaisir de jouer se transforme en besoin de jouer, cela peut aller jusqu'à la dépendance. On parle alors de **jeu pathologique ou excessif**. Il s'agit d'une maladie qui réduit la capacité d'une personne à contrôler ses impulsions de jouer. Il est heureusement possible de s'en sortir avec de l'aide et la volonté de la personne dépendante.

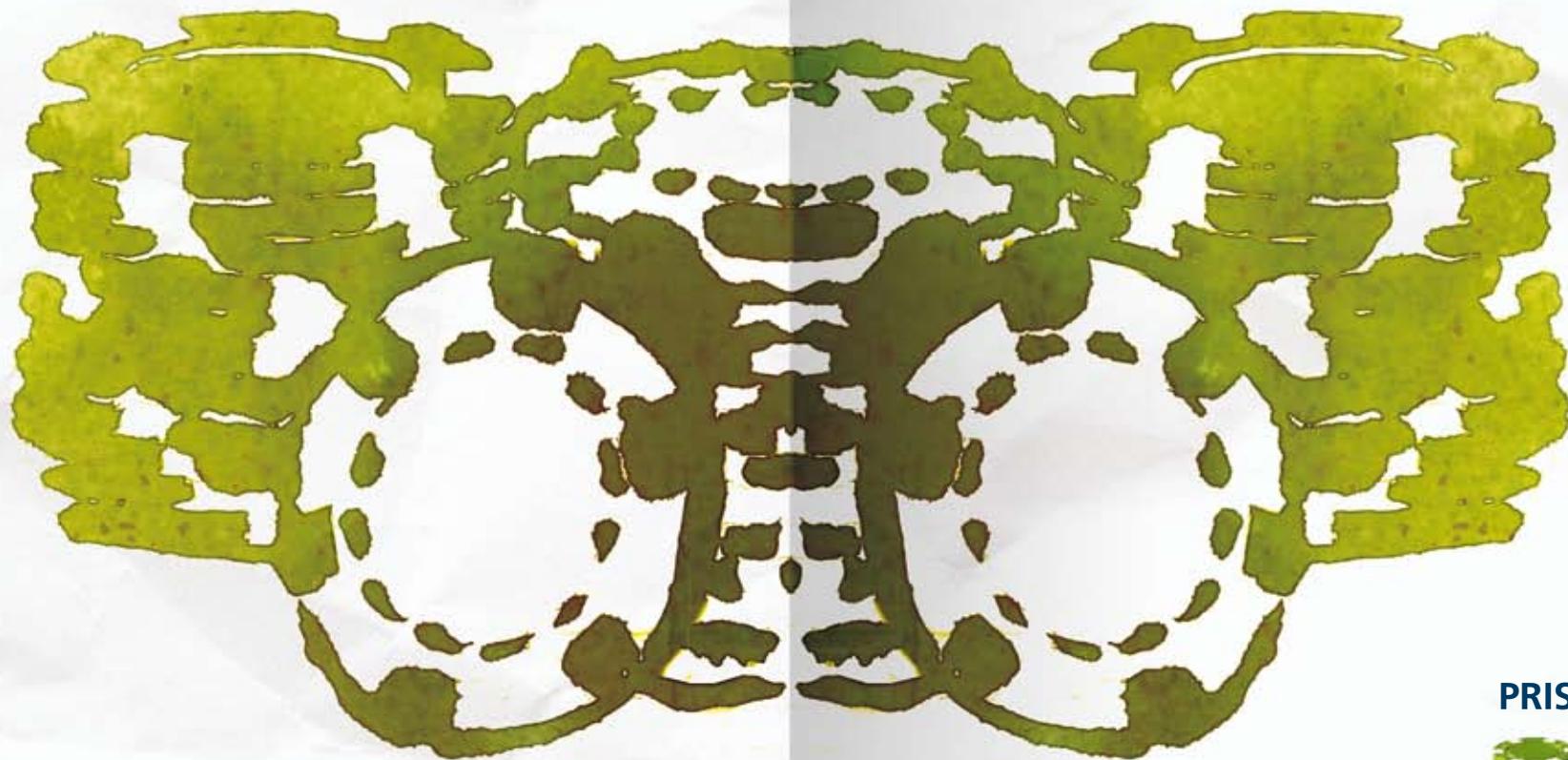
Si vous avez remarqué un changement de comportement chez votre partenaire ou un de vos proches, si vous vous posez des questions au sujet de ses habitudes de jeu, soyez attentif à certains signes qui peuvent indiquer un problème de jeu, comme par exemple :

- ♠ la personne cache des factures ou des relevés bancaires
- ♦ elle emprunte de l'argent (cartes de crédit, prêts bancaires ou auprès d'amis ou de membres de la famille)
- ♥ les factures s'accumulent, des paiements ne sont pas faits
- ♣ de l'argent manque à la maison ou sur les comptes bancaires

- ♠ la personne se replie sur elle-même et s'isole
- ♦ elle a des sautes d'humeur, est irritable
- ♥ elle se montre déprimée ou au contraire euphorique (lorsqu'elle gagne)
- ♣ elle s'absente de longues périodes sans explication valable

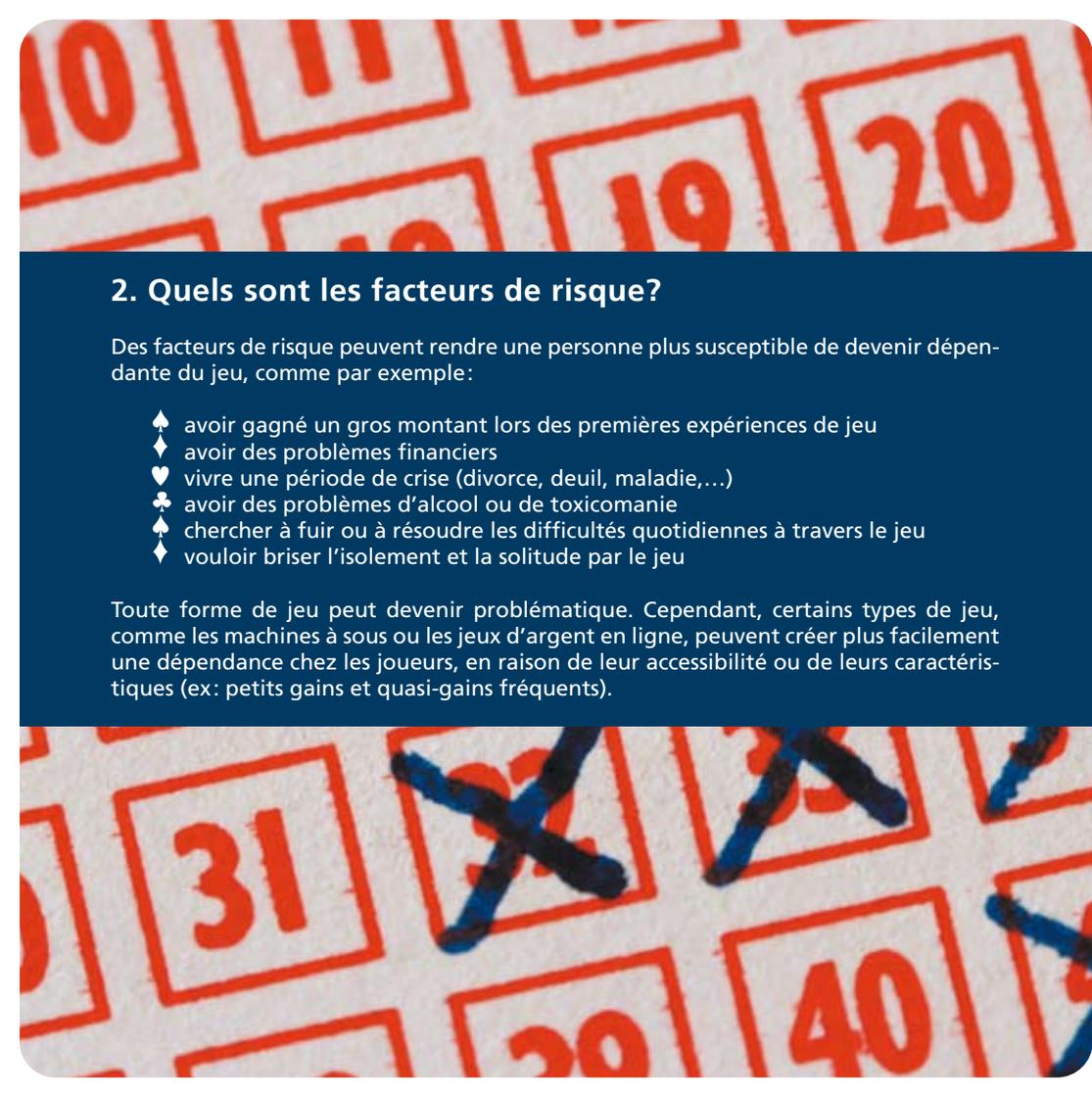
- ♠ elle change ses habitudes de sommeil, alimentaires, ...
- ♦ elle néglige ses obligations professionnelles, familiales, ...
- ♥ elle consomme de l'alcool
- ♣ elle se sent stressée ou développe des problèmes de santé (maux de tête, maux de ventre, mal de dos, ...)

Plus le nombre de signes est élevé, plus la probabilité qu'il y ait un problème de jeu est grande.



PRIS AU JEU?





2. Quels sont les facteurs de risque?

Des facteurs de risque peuvent rendre une personne plus susceptible de devenir dépendante du jeu, comme par exemple:

- ♠ avoir gagné un gros montant lors des premières expériences de jeu
- ♦ avoir des problèmes financiers
- ♥ vivre une période de crise (divorce, deuil, maladie,...)
- ♣ avoir des problèmes d'alcool ou de toxicomanie
- ♠ chercher à fuir ou à résoudre les difficultés quotidiennes à travers le jeu
- ♦ vouloir briser l'isolement et la solitude par le jeu

Toute forme de jeu peut devenir problématique. Cependant, certains types de jeu, comme les machines à sous ou les jeux d'argent en ligne, peuvent créer plus facilement une dépendance chez les joueurs, en raison de leur accessibilité ou de leurs caractéristiques (ex: petits gains et quasi-gains fréquents).

3. Quelles sont les conséquences du jeu problématique pour la famille et l'entourage?

Les effets négatifs du jeu peuvent entraîner de graves difficultés familiales et financières. Il est toutefois important de ne pas prendre de décision hâtive lorsque vous êtes en situation de stress ou de colère. Prenez le temps de réfléchir et de considérer les sentiments et besoins de tous les membres de la famille.

- ♠ **Problèmes financiers**
Pertes d'argent et endettement sont les problèmes les plus fréquents
- ♦ **Problèmes relationnels et isolement**
 - Sentiments de honte, de trahison lorsque la famille apprend les problèmes de jeu et les pertes financières
 - Isolement du joueur qui a souvent honte de lui
 - Difficultés relationnelles entre les conjoints et conséquences également sur les relations avec les enfants
- ♥ **Problèmes de santé**
Les problèmes de jeu engendrent du stress pour le joueur et les membres de sa famille, qui peut causer des problèmes de santé tels que dépression, anxiété, insomnie, troubles intestinaux, maux de tête, douleurs au dos,...
- ♣ **Epuisement (co-dépendance)**
Les proches se concentrent sur le joueur et oublient de prendre soin d'eux-mêmes ou de se divertir
- ♦ **Risques de suicide, pensées suicidaires**
Tant le joueur que les membres de la famille peuvent avoir des pensées suicidaires suite aux problèmes causés par le jeu

4. Que faire si un membre de votre famille a un problème de jeu?

- Expliquez au joueur les effets négatifs que le jeu a sur vous et votre famille
- Ne lui parlez pas de son problème lorsque vous êtes en colère
- Encouragez-le à obtenir de l'aide
- Aidez-le à éviter les situations qui peuvent inciter au jeu (par exemple lui proposer de se faire interdire de casino)
- Faites comprendre aux enfants qu'ils ne sont pas responsables des problèmes de la famille
- Prenez soin de vous-même, ne vous laissez pas déborder par la situation
- Ne laissez pas la dépression s'installer chez le joueur ou chez un membre de la famille; si tel est le cas parlez-en immédiatement au médecin de famille ou à d'autres professionnels de la santé

- ♠ Pour vous aider à préserver l'équilibre familial, vous soutenir dans cette période difficile ou vous aider à trouver des moyens pour améliorer votre situation, vous pouvez **consulter un intervenant LVT (Ligue valaisanne contre les toxicomanies), un psychologue, un médecin-psychiatre ou votre médecin de famille**
- ♦ Si le joueur ou un membre de la famille a des pensées suicidaires, demandez de l'aide immédiatement. Vous pouvez vous adresser à **votre médecin de famille ou à l'association Parpas** (association valaisanne pour la prévention du suicide)
- ♥ Assurez-vous que l'argent de la famille soit protégé, par exemple en faisant bloquer les accès aux comptes ou en annulant les cartes de crédit. Vous pouvez **demandez conseil à votre banquier** ou consulter un **conseiller financier ou juridique** qui vous indiquera les différentes mesures de protection possibles. Vous pouvez également prendre conseil auprès du **service de désendettement de Caritas Valais**.

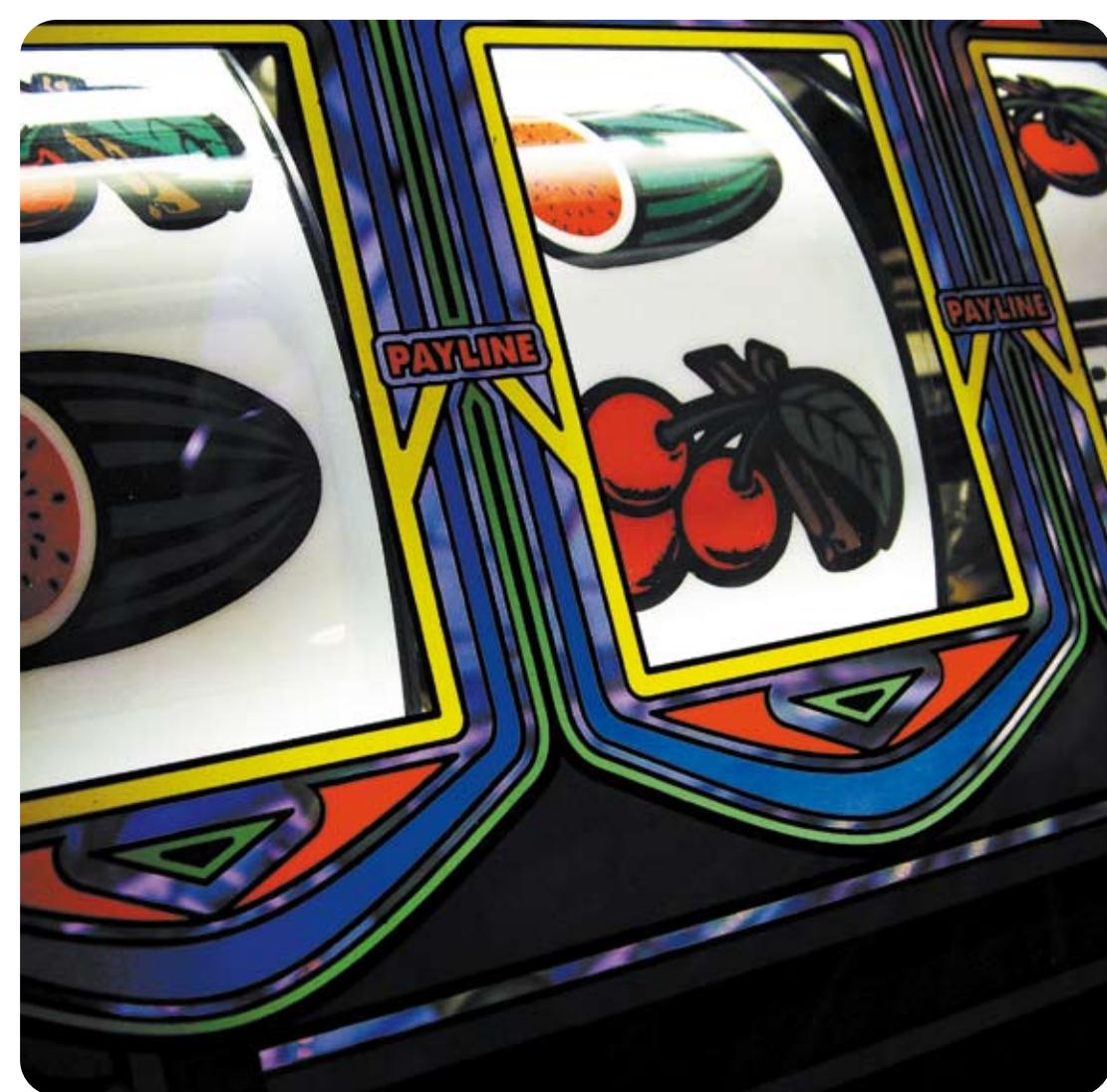


Dans tous les cas, sachez qu'il est très difficile pour une personne dépendante du jeu de résoudre ses problèmes sans aide extérieure. En tant que proche, vous pouvez également avoir besoin d'un soutien pour gérer ces situations délicates.



PRIS AU JEU?





5. Rappel important

- ♠ Vous ne pouvez pas amener le joueur à changer s'il n'a pas décidé lui-même d'arrêter de jouer
- ♥ Votre soutien est important pour la personne qui a un problème de jeu, mais c'est au joueur qu'il incombe de réparer les dommages (ex: rembourser les dettes)
- ♣ Les joueurs ont souvent des croyances au sujet du jeu qui sont infondées mais dont ils sont convaincus qu'elles sont vraies (par exemple qu'ils peuvent influencer certaines machines pour qu'elles donnent de l'argent)
- ♠ Les joueurs problématiques ne peuvent pas admettre qu'ils ne récupéreront jamais ce qu'ils ont perdu. Ils sont convaincus qu'ils gagneront un gros montant qui mettra fin à leurs problèmes. Pour sortir de leur dépendance, ils doivent d'abord oublier leurs pertes et leur espoir de remporter un gros gain
- ♦ Vous pouvez faire un travail sur vous-même pour améliorer votre propre situation

6. Où obtenir de l'aide?

Si vous vivez avec un joueur problématique ou si un membre de votre famille joue et que cela vous inquiète, vous pouvez en tant que proche obtenir de l'aide pour vous-même.

Les joueurs peuvent également obtenir de l'aide. Toutefois, c'est une démarche qu'ils ne font que trop rarement.

Dans le cadre d'entretiens individuels, de couple ou de famille, les intervenants de la Ligue valaisanne contre les toxicomanies vous proposent des conseils et un accompagnement adéquat et gratuit pour vous aider à gérer au mieux la situation difficile que vous traversez.

Ligue valaisanne contre les toxicomanies - LVT

Centre d'aide et de prévention – CAP
Tél. : 027 329 89 00 www.lvt.ch

CAP-LVT MONTHEY, Château-Vieux, 1870 Monthey

Tél. : 024 472 51 20 Fax: 024 472 51 28

CAP-LVT MARTIGNY, Rue d'Octodure 10B, 1920 Martigny

Tél. : 027 721 26 31 Fax: 027 723 23 22

CAP-LVT SION, Rue du Scex 14, 1950 Sion

Tél. : 027 327 27 00 Fax: 027 327 27 07

CAP-LVT SIERRE, Général-Guisan 2, 3960 Sierre

Tél. : 027 456 22 77 Fax: 027 455 21 15

CAP-LVT BRIG, Sebastiangasse 7, 3900 Brig

Tél. : 027 923 25 72 Fax: 027 923 34 58



Si votre famille a des difficultés financières ou se trouve endettée en raison du jeu, vous pouvez obtenir gratuitement un soutien administratif et juridique auprès de Caritas Valais.

Caritas Valais

Rue de Loèche 19, 1950 Sion 2
Service de désendettement: 027 323 35 02
www.caritasvalaiswallis.ch

Autres adresses et liens utiles

Parpas

Association valaisanne de prévention du suicide, CP 2287, 1950 Sion 2
Ecoute et soutien (8h00-20h00): 027 321 21 21
Natel - SMS (8h00-20h00): 076 323 21 81
Help line 24h/24: 022 382 42 42
www.parspas.ch

Joueurs anonymes

Groupe Hors-Jeu, Rue des Tanneries 4 (2^e étage), 1950 Sion
Tous les lundis à 20h00
Renseignements: 078 722 14 18

Permanence des avocats

Sion: Bureau de l'ordre des avocats valaisans
Rue de la Dent Blanche 8 (4^e étage)
Tous les mardis de 17h00 à 19h00

Monthey: Ancien Hôtel de ville
Salle des commissions (rez-de-chaussée)
Premiers et troisièmes mardis du mois de 17h00 à 18h30

Vous pouvez également obtenir des informations sur le site www.sos-jeu.ch
ou en appelant gratuitement et de manière anonyme le numéro: **0800 801 381**



PRÉVENTION
DU JEU
EXCESSIF

imédia



Ligue valaisanne
contre les toxicomanies

Tél. 027 329 89 00
www.lvt.ch

Un programme de prévention de la Ligue valaisanne contre les toxicomanies