



LE JEU

Guide pour les parents

PROBLÉMATIQUE



LUCK
chance



Le jeu problématique : Guide pour les parents

Toula Kourgiantakis et Sasha Stark

RESSOURCES ÉDUCATIVES ET COMMUNAUTAIRES

INSTITUT ONTARIEN DU JEU PROBLÉMATIQUE DE CAMH



camh Centre de toxicomanie
et de santé mentale

Un Centre collaborateur de l'Organisation
panaméricaine de la santé et de l'Organisation
mondiale de la Santé

Le jeu problématique : Guide pour les parents
Toula Kourgiantakis et Sasha Stark

ISBN : 978-1-77114-328-8

Imprimé au Canada

Copyright © 2015 Centre de toxicomanie et de santé mentale

Le présent ouvrage ne peut être reproduit ou transmis, en partie ou en totalité et sous quelque forme que ce soit, par voie électronique ou mécanique, y compris par photocopie ou enregistrement, ou par voie de stockage d'information ou de système de récupération, sans la permission écrite de l'éditeur — sauf pour une brève citation (d'un maximum de 200 mots) dans une revue spécialisée ou un ouvrage professionnel.

5194a/02-2016

Table des matières

Introduction **5**

1 Introduction aux jeux de hasard et d'argent **7**

2 Les risques que coure l'enfant d'un parent
ayant un problème de jeu **11**

3 Les effets du problème de jeu d'un parent
sur ses enfants **15**

4 Réduire les risques et atténuer les conséquences
néfastes du problème de jeu d'un parent **21**

5 Obtenir de l'aide **25**

6 Où chercher de l'aide **27**

Références **36**

Nous tenons à remercier le ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario et l'organisme Gambling Research Exchange Ontario pour leur financement de ce projet, ainsi que les D^{rs} Daniela Lobo et Lorne Tepperman, chercheurs principaux de CAMH, pour leur étude, sur laquelle repose ce livret.

Introduction

Le présent guide s'adresse aux parents qui ont un problème de jeu ainsi qu'aux parents qui se préoccupent des effets que le jeu problématique peut avoir sur leurs enfants. Ce guide peut également être utile pour les autres membres de la famille, les amis et les professionnels aidants qui désirent mieux comprendre ce que vivent les enfants dont un parent s'adonne aux jeux de hasard et d'argent.

Si vous avez vous-même un problème de jeu, veuillez consulter le livret *Jeu problématique : Enjeux et solutions*. Si un de vos proches s'adonne au jeu de façon excessive, veuillez consulter le livret *Jeu problématique : Guide pour les familles*. Si vous êtes professionnel aidant, veuillez consulter le livret *Jeu problématique : Guide à l'intention des professionnels* et la fiche de référence *Le jeu problématique : Travailler avec des parents*. Toutes ces ressources sont mises à votre disposition gratuitement sur le site www.problemgambling.ca.

Vous vous inquiétez peut-être de l'effet que peuvent avoir vos habitudes de jeu, celles de votre conjoint ou conjointe ou celles d'un autre membre de votre famille sur vos enfants. Vous essayez peut-être de composer, en tant qu'adulte, avec les habitudes de jeu de votre parent. Ou vous êtes peut-être un professionnel de la santé et vous désirez vous renseigner sur les moyens d'aider les parents à gérer leur problème de jeu.

Ce guide est conçu pour vous aider à :

- mieux comprendre ce qu'est le jeu problématique ;
- connaître plus en détail les effets que le jeu peut avoir sur vos enfants ;

- trouver des moyens de réduire les risques auxquels vos enfants sont exposés ;
- apprendre comment le counseling ou d'autres services professionnels peuvent vous aider, vous et votre famille ;
- trouver des ressources qui ont aidé d'autres familles.

Le jeu peut entraîner de graves difficultés financières ou familiales. Cependant, avec de l'aide, votre famille peut apprendre à mieux gérer et à surmonter les problèmes liés au jeu.

Vous vous sentez peut-être quelque peu dépassé. Le jeu peut entraîner de graves difficultés financières ou familiales. Cependant, avec de l'aide, votre famille peut apprendre à mieux gérer et à surmonter les problèmes liés au jeu. Des conseillers ayant reçu une formation spéciale ont aidé de nombreuses personnes à abandonner le jeu ou à maîtriser leurs habitudes de jeu. Les gens qui luttent contre un problème de jeu peuvent s'en sortir, et leur famille peut se rétablir. La vôtre le peut aussi.

En ouvrant ce guide, vous avez déjà fait un premier pas dans la bonne direction.

Remarque : Les termes de genre masculin utilisés pour désigner des personnes englobent les femmes et les hommes. L'usage exclusif du masculin ne vise qu'à alléger le texte.

1

Introduction aux jeux de hasard et d'argent

Qu'est-ce que le jeu ?

Jouer à des jeux de hasard et d'argent, c'est risquer de perdre de l'argent ou des biens personnels, vu que l'issue du jeu est surtout régie par le hasard.

Il existe de nombreuses formes de jeux de hasard et d'argent, dont les suivantes :

- jeux de casino ;
- bingo ;
- jeux de cartes ;
- loteries et autres jeux de tirage au sort (keno, tombola, etc.) ;
- machines à sous ;
- billets de loterie ;
- billets à gratter ou à languettes (billets Nevada) ;
- mah-jong et dominos ;
- paris sur courses de chevaux et autres paris sportifs ;
- paris sur jeux d'adresse (golf ou billard) ;
- spéculation boursière.

Au Canada, 2,4 % de la population est aux prises avec un problème de jeu¹.

Les jeux de hasard et d'argent existent également sur Internet, sous forme de paris sportifs, de poker et autres jeux de cartes ainsi que de casinos virtuels.

Qu'est-ce que le jeu problématique ?

Le jeu problématique est plus qu'une simple question de perdre de l'argent. Il touche tous les aspects de la vie d'une personne.

Le jeu est un problème quand :

- il nuit au travail, aux études ou à d'autres activités ;
- il cause des problèmes de santé mentale ou physique ;
- il entraîne des difficultés financières ;
- il compromet la réputation de la personne concernée ;
- il cause des problèmes à la famille ou aux amis.

Il y a différents niveaux de problèmes liés au jeu (voir case ci-dessous).

NIVEAUX DE PROBLÈMES LIÉS AU JEU

Les problèmes liés au jeu peuvent varier de légers à graves :

- *La plupart des personnes qui jouent le font occasionnellement, pour le plaisir et sans subir de préjudice.*
- *Les joueurs sociaux sérieux jouent régulièrement, mais le jeu n'a pas priorité sur la famille ou le travail.*
- *Les joueurs excessifs ont souvent des problèmes au travail ou avec leurs parents et amis. Leurs habitudes de jeu sont souvent la cause de difficultés financières.*
- *Pour certaines personnes, le jeu a des effets négatifs graves sur la plupart des aspects de leur vie ou sur leur vie dans son ensemble.*

Tous les joueurs excessifs ne sont pas pareils, pas plus que les problèmes auxquels ils font face. On retrouve des joueurs à problèmes dans tous les groupes d'âge, tranches de revenus, groupes ethnoculturels et professions.

Tous les joueurs excessifs ne sont pas pareils, pas plus que les problèmes auxquels ils font face. On retrouve des joueurs à problèmes dans tous les groupes d'âge, tranches de revenus, groupes ethnoculturels et professions. Certaines personnes

deviennent des joueurs à problèmes du jour au lendemain tandis que chez d'autres il faut de nombreuses années avant que les difficultés n'apparaissent. Un problème de jeu peut survenir pour de nombreuses raisons. Certaines personnes commencent à jouer excessivement parce qu'elles veulent récupérer l'argent qu'elles ont perdu ou parce qu'elles aiment se trouver dans le feu de l'action. Pour d'autres, le jeu représente un moyen d'échapper au stress de la vie.

FACTEURS DE RISQUE

Il existe beaucoup de facteurs de risque qui prédisposent une personne à développer un problème de jeu. Une personne court davantage de risque de devenir un joueur à problèmes si :

- elle a gagné un gros montant les premières fois qu'elle a joué ;
- elle a des problèmes financiers ;
- elle a subi une perte ou connu des changements récemment, par exemple, des problèmes relationnels, un divorce, une perte d'emploi, la retraite ou la mort d'un être cher ;
- elle joue pour faire face à des problèmes de santé ou à la douleur physique ;
- elle se sent souvent seule ;
- elle a peu d'intérêts et de passe-temps ou ne sait pas où elle va dans la vie ;
- elle prend des risques ou agit sans réfléchir ;
- elle s'ennuie souvent et ressent un besoin d'excitation ;
- elle utilise le jeu, ou encore l'alcool ou d'autres drogues, pour faire face à des sentiments ou à des événements négatifs ;
- elle se sent souvent déprimée ou angoissée ;
- elle a subi de mauvais traitements ou un traumatisme ;
- elle a déjà eu ou a encore des problèmes d'alcool, de toxicomanie ou de jeu, ou est dépensière ;
- elle a une famille dont un membre a déjà eu des problèmes d'alcool, de toxicomanie ou de jeu, ou est dépensier ;
- elle pense avoir trouvé un système ou une façon de jouer qui augmente ses chances de gagner.

Certaines personnes qui jouent de façon excessive ne font pas le lien entre leurs problèmes et leurs habitudes de jeu.

Plus le nombre de facteurs de risque contenus dans cette liste est élevé chez une personne, plus celle-ci doit faire attention à ses habitudes de jeu.

Le premier pas pour les personnes qui ont un problème de jeu est d'accepter leurs pertes et de renoncer à leur espoir de gagner gros. C'est alors qu'elles pourront commencer à reprendre contrôle de leur jeu et de leur vie.

Pourquoi les joueurs ne peuvent-ils pas s'arrêter ?

La plupart des gens qui ont des problèmes de jeu perdent au fur et à mesure le compte du temps et de l'argent qu'ils consacrent au jeu. Ils ne pensent qu'au jeu et négligent souvent les besoins de leur famille et de leurs enfants. Certains ne font pas le lien entre leurs problèmes et leurs habitudes de jeu.

La plupart des joueurs excessifs sont ambivalents quant au jeu. Ils savent qu'ils se causent eux-mêmes des problèmes ainsi qu'aux personnes qu'ils aiment. Ils peuvent devenir angoissés, déprimés, coléreux ou honteux. Mais l'envie de jouer étant très forte, ils peuvent avoir de la difficulté à abandonner le jeu ou à réduire leur pratique du jeu. Certains se sentent irritables et bouleversés chaque fois qu'ils essaient de changer.

Certains joueurs à problèmes craignent que leurs proches ne découvrent leur secret. Cela les pousse à mentir, à se cacher et à s'enfoncer de plus en plus dans l'endettement, convaincus qu'un gain important mettra fin à leurs problèmes.

Le premier pas pour les personnes qui ont un problème de jeu est d'accepter leurs pertes et de renoncer à leur espoir de gagner gros. C'est alors qu'elles pourront commencer à reprendre contrôle de leur jeu et de leur vie.

COMMENT OBTENIR DE L'AIDE

Si vous pensez avoir un problème de jeu, ou si vous soupçonnez la présence d'un tel problème chez un ami ou un membre de votre famille, il est possible d'obtenir de l'aide. Le chapitre 5 vous indiquera comment le faire.

2

Les risques que coure l'enfant d'un parent ayant un problème de jeu

Le jeu problématique et les familles

Comme vous le savez probablement, le jeu peut nuire aussi bien aux membres de l'entourage d'un joueur qu'au joueur lui-même. En fait, pour chaque personne aux prises avec un problème de jeu, huit à dix autres en sont directement affectées d'une façon ou d'une autre².

Si un membre de la famille a un problème de jeu, la famille peut être perturbée de plusieurs façons, entre autres :

- difficulté à payer les notes et endettement ;
- démêlés avec la loi, par exemple pour cause de vol ;
- problèmes de santé mentale et physique, tant pour la famille que pour le joueur ;
- difficultés liées au rôle parental ;
- violence physique, verbale ou émotionnelle entre membres de la famille ;
- disputes devant les enfants ;

Pour chaque personne aux prises avec un problème de jeu, huit à dix autres en sont directement affectées d'une façon ou d'une autre.

- absence physique ou émotionnelle de la part du joueur ;
- séparation ou divorce ;
- gêne à l'idée de discuter du problème de jeu avec d'autres membres de la famille ou avec des amis ;
- sentiment d'isolement partagé par tous les membres de la famille³.

Si vous éprouvez un ou plusieurs de ces problèmes, vous n'êtes pas seul. Le counseling et d'autres services professionnels peuvent aider les familles à les gérer (voir le chapitre 5).

Risques accrus chez les enfants

La présence d'un problème de jeu chez un parent constitue le facteur le plus influent sur l'apparition du jeu problématique chez les enfants et les adolescents.

Bien que le jeu problématique ait un impact sur la famille entière, celui qu'il a sur les enfants est parfois négligé. D'où l'accent que met le présent guide sur les répercussions du problème de jeu d'un parent sur ses enfants.

L'un des risques que comporte le problème de jeu d'un parent est la transmission éventuelle de ce problème aux enfants⁴. Les enfants dont un parent a un problème de jeu sont trois à onze fois plus susceptibles que la moyenne d'avoir plus tard le même problème⁵. Ce risque accru touche les enfants de tous âges, depuis la maternelle jusqu'au début de l'âge adulte. La présence d'un problème de jeu chez un parent constitue le facteur le plus influent sur l'apparition du jeu problématique chez les enfants et les adolescents⁶⁻⁸.

POURQUOI LES ENFANTS DONT UN PARENT A UN PROBLÈME DE JEU RISQUENT-ILS D'AVOIR LE MÊME PROBLÈME ?

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles les enfants dont un parent a un problème de jeu pourraient à leur tour avoir un problème de jeu. La recherche démontre que l'hérédité joue un rôle, tout comme le milieu dans lequel l'enfant grandit. Parmi les plus importants facteurs relatifs à l'entourage, citons-en deux : les modèles de comportement et les capacités d'adaptation.

Modèles de comportement

Les parents étant les plus importants modèles de comportement pour les enfants, dans les familles où l'un des parents a un problème de jeu, les enfants peuvent finir par adopter les attitudes, croyances et comportements de leurs parents à l'égard du jeu^{9,10}. Beaucoup d'enfants et de jeunes commencent à s'adonner au jeu avec un parent, certains dès un très jeune âge¹¹.

Les enfants dont un parent est aux prises avec un problème de jeu ont tendance à :

- croire que le jeu est une bonne façon de gagner de l'argent⁴ ;
- penser que le jeu excessif est une activité normale¹¹ ;
- penser que le jeu est excitant^{9,10} ;
- jouer pour chasser la solitude, la dépression, l'anxiété ou d'autres problèmes¹¹ ;
- s'adonner au jeu très souvent^{12,13}.

Lorsqu'un parent ferme les yeux sur les habitudes de jeu de son enfant ou qu'il y prend part, l'enfant court un risque plus élevé d'avoir un problème de jeu plus tard dans sa vie ainsi que bien d'autres difficultés.

Capacités d'adaptation

La capacité d'un enfant à s'adapter au stress, c'est sa compréhension de la situation et sa façon d'y réagir ou de la gérer¹⁴. Les parents jouent un rôle important lorsqu'ils apprennent à leurs enfants des stratégies positives de gestion du stress.

Les enfants qui sont exposés au problème de jeu d'un parent éprouvent un niveau de stress accru. Ils peuvent également manquer de stratégies positives de gestion du stress, ce qui les rend plus susceptibles de développer eux-mêmes un problème de jeu. Cela s'explique par le fait que ces enfants peuvent s'adonner au jeu pour intensifier les émotions positives, comme l'excitation et le plaisir, ou atténuer les sentiments négatifs, comme le stress ou la dépression¹¹.

Les parents jouent un rôle important lorsqu'ils apprennent à leurs enfants des stratégies positives de gestion du stress.

Les mécanismes positifs d'adaptation au stress comprennent une communication efficace, la gestion des émotions fortes, l'utilisation de bonnes compétences pour la résolution de problèmes et la prise de décisions, et la recherche d'un soutien social au besoin⁵. Même lorsqu'un enfant manque de capacités d'adaptation, ces mécanismes peuvent lui être enseignés. De bonnes capacités d'adaptation protègent les enfants des effets du jeu problématique et réduisent leur risque d'avoir à leur tour un problème de jeu.

Le counseling familial ou individuel peut aider à changer les attitudes, croyances et comportements à l'égard du jeu, et peut également améliorer les capacités d'adaptation, ce qui réduit les risques auxquels s'exposent les enfants d'un parent qui s'adonne au jeu (voir le chapitre 5).

PRÉOCCUPATIONS EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

Si vous avez des inquiétudes à propos de votre sécurité ou de celle de vos enfants, n'hésitez pas à chercher de l'aide.

En cas de risque de violence ou de suicide, faites le 911 ou allez au service des urgences le plus proche.

Vous pouvez également appeler une des lignes d'aide suivantes :

- Ligne d'aide pour femmes victimes d'agression :
1 866 863-0511 (service offert 24 heures sur 24, sept jours sur sept, en 154 langues)
- Ligne ontarienne d'aide sur le jeu problématique : 1 888 230-3505
- Détresse et crise Ontario : www.dcontario.org (site en anglais).

Pour de plus amples renseignements sur les moyens d'obtenir de l'aide et où en chercher, voir les chapitres 5 et 6.

3

Les effets du problème de jeu d'un parent sur ses enfants

Bien que les enfants puissent faire preuve d'une grande résilience, la plupart d'entre eux sont affectés par le problème de jeu d'un parent. Cependant, chaque enfant peut être affecté d'une manière différente et peut réagir différemment.

L'ampleur des effets du problème de jeu d'un parent sur son enfant dépend de nombreux facteurs, entre autres :

- l'âge et le stade de développement de l'enfant ;
- la personnalité ou le tempérament de l'enfant ;
- la capacité de l'enfant et de ses parents en matière d'adaptation et de résolution de problèmes ;
- la présence d'autres difficultés dans la vie de l'enfant ou de sa famille ;
- le stress lié aux finances ou à une incapacité de subvenir aux besoins essentiels (p. ex., nourriture, vêtements, logement) ;
- la qualité de la relation entre les parents ;
- la gravité du problème de jeu ;
- la mesure dans laquelle l'enfant assume les rôles et responsabilités d'un adulte ;
- si le parent ayant un problème de jeu est celui qui s'occupe principalement de l'enfant ;

La plupart des enfants sont affectés par le problème de jeu d'un parent à un certain degré. Cependant, chaque enfant peut être affecté d'une manière différente et peut réagir différemment.

- la présence d'un soutien social (p. ex., famille élargie, amis, école, communauté, groupe spirituel ou religieux).

Quelles sont les conséquences pour les enfants ?

DIFFICULTÉS PSYCHOLOGIQUES

Les enfants dont un parent a un problème de jeu peuvent avoir des difficultés psychologiques, y compris la perte de leur sentiment de sécurité et une mauvaise estime de soi.

PROBLÈMES ÉMOTIONNELS

Les problèmes de jeu d'un parent peuvent provoquer chez l'enfant une réaction émotionnelle très forte. Beaucoup d'enfants éprouvent un sentiment d'insécurité : certains semblent angoissés ou se montrent trop « collants », tandis que d'autres se montrent distants et évitants. Parmi les autres signes d'un problème émotionnel, citons :

- une tendance à s'inquiéter ;
- une tendance à pleurer souvent ;
- de l'irritabilité, des crises de colère et des débordements émotifs ;
- une tendance à moins rire ou sourire.

MAUVAISE SANTÉ MENTALE

Les enfants peuvent avoir divers problèmes de santé mentale, y compris un sentiment de tristesse, de dépression ou d'angoisse, ou encore des idées suicidaires.

MAUVAISE SANTÉ PHYSIQUE

Certains enfants ont davantage de problèmes de santé physique lorsqu'ils sont stressés, entre autres :

- malaise ou douleurs physiques (maux d'estomac, maux de tête, douleurs musculaires ou problèmes respiratoires comme l'asthme) ;

Les enfants peuvent avoir divers problèmes de santé mentale, y compris un sentiment de tristesse, de dépression ou d'angoisse, ou encore des idées suicidaires.

- problèmes de sommeil (difficulté à s'endormir, tendance à se réveiller pendant la nuit, cauchemars, besoin de dormir avec un parent) ;
- problèmes d'alimentation (ils ne mangent pas assez ou mangent trop, ou ont de mauvaises habitudes alimentaires).

DIFFICULTÉS À L'ÉCOLE

Les enfants peuvent avoir davantage de difficultés à l'école. Ils peuvent, par exemple :

- avoir un comportement inapproprié ou ne pas respecter le règlement scolaire ;
- éprouver de la difficulté à former et à maintenir des amitiés ;
- ne pas pouvoir se concentrer, se motiver ou accomplir leurs travaux ;
- ne pas comprendre la matière enseignée ;
- se faire intimider par d'autres enfants ou s'en prendre à d'autres.

PROBLÈMES COMPORTEMENTAUX

Les enfants dont un parent a un problème de jeu ressentent souvent beaucoup de stress, ce qui peut mener à certains problèmes de comportement, entre autres :

- difficulté à écouter ;
- tendance au défi ou à l'agressivité ;
- prédisposition aux excès d'émotion et aux réactions fortes (p. ex., crises de colère) ;
- tendance à se faire du mal ;
- usage d'alcool et autres drogues ;
- tendance à passer beaucoup de temps à l'ordinateur (p. ex., jeux vidéo, jeux de hasard et d'argent en ligne, médias sociaux) ;
- tendance à s'adonner aux jeux de hasard et d'argent.

DIFFICULTÉS FINANCIÈRES

Le jeu problématique entraîne souvent des difficultés financières pour les familles, avec pour résultat, entre autres, un logement précaire ou inadéquat, une mauvaise alimentation ou un manque de nourriture, des activités de loisir limitées

pour les enfants, des vêtements insuffisants et inadéquats et un manque de fonds pour les études postsecondaires.

Les problèmes financiers sont souvent liés à d'autres difficultés. Les parents peuvent se disputer, et il est souvent question des dettes et du manque d'argent plutôt que de leurs habitudes de jeu. Parfois, pour pouvoir s'adonner au jeu, les parents se servent de l'argent que gagne l'enfant grâce à son emploi, de ses économies ou de son argent de poche, ou même ils vendent les possessions de leur enfant. En outre, les pertes financières peuvent pousser l'enfant à se sentir responsable des finances de ses parents. À l'inverse, certains enfants n'apprennent pas à gérer un budget, se soucient peu des finances et font des dépenses frivoles.

DIFFICULTÉS SOCIALES

Les enfants peuvent affronter des difficultés sociales en dehors de la maison. Certains enfants choisissent mal leurs amis, fréquentent des gens qui les maltraitent ou qui se comportent de façon risquée, par exemple en prenant de la drogue. D'autres s'isolent pour se protéger et fuir leur sentiment de honte.

MAUVAISES RELATIONS FAMILIALES

Lorsqu'un parent a un problème de jeu, la dynamique familiale change. L'enfant peut être affecté par les phénomènes suivants ou en être témoin :

- disputes accrues ;
- distance ;
- mauvaise communication ;
- moins d'affection ;
- moins de temps de qualité en famille ;
- niveau de stress accru ;
- méfiance.

Il est important d'aider les enfants à comprendre que les problèmes de leur famille ne sont pas de leur faute. Les enfants

peuvent éprouver toute une gamme d'émotions — colère, frustration ou ressentiment — contre l'un ou les deux parents. Ils peuvent aussi être perplexes lorsqu'un parent continue de jouer de façon problématique après avoir déclaré qu'il arrêterait. Les enfants peuvent se sentir tristes après un incident au cours duquel les parents ont parlé ou agi méchamment, ou se sentir seuls si un parent est absent ou n'est pas disponible pour l'enfant.

Les enfants ont besoin de se sentir rassurés, aimés et en sécurité. Il peut être difficile pour un parent d'imaginer comment ses enfants sont affectés par le jeu problématique. Il n'est toutefois jamais trop tard pour changer. Le parent pourrait penser qu'il est trop difficile de changer tout seul, et ne pas savoir par où commencer. Le counseling familial ou individuel peut l'aider à surmonter ces difficultés et à changer sa vie pour ses enfants, la famille et lui-même (voir le chapitre 5).

4

Réduire les risques et atténuer les conséquences néfastes du problème de jeu d'un parent

Il existe de nombreux moyens de réduire les risques et conséquences néfastes du problème de jeu d'un parent pour les enfants, quel que soit leur âge.

- Le parent en question peut *chercher de l'aide pour son problème de jeu*. Non seulement ce parent trouvera-t-il de l'aide sur bien des plans, mais le fait de chercher de l'aide peut faire une grande différence dans la vie des enfants. Vous trouverez des renseignements sur les programmes et services de traitement du jeu problématique au chapitre 6. Il existe également des services à l'intention des parents confrontés aux problèmes de jeu de leur conjoint ou conjointe. Même si le parent qui joue n'est pas encore prêt à arrêter ou à obtenir de l'aide, l'autre parent peut, en cherchant de l'aide, avoir un effet positif pour son conjoint et ses enfants.
- La vie n'est pas facile pour le parent qui se trouve confronté au problème de jeu d'un conjoint ou même d'un ex-conjoint.

En prenant soin de lui-même, un parent peut faire une différence dans la vie de ses enfants. Les enfants réagissent et s'inquiètent lorsqu'un ou les deux parents ne se portent pas bien.

- En *prenant soin de lui-même*, il peut faire une différence dans la vie de ses enfants. Les enfants réagissent et s'inquiètent lorsqu'un ou les deux parents ne se portent pas bien.
- Lorsque vos enfants sont présents ou que vous leur parlez, *évit*ez de dire des choses négatives au sujet de votre conjointe ou conjoint, même s'il s'est mal comporté.
 - *Ne vous disputez pas devant vos enfants* et ne les entraînez pas dans vos disputes.
 - Si vous ne pouvez pas promettre à vos enfants que le problème de jeu s'arrêtera ou que les finances de la famille se rétabliront tout de suite, *vous pouvez quand même les rassurer* de bien d'autres façons. Par exemple, vous pouvez leur dire que vous vous souciez d'eux, que vous êtes là pour eux, et que vous avez des ressources qui vous ont permis de surmonter les épreuves les plus dures. Vous pouvez aussi les rassurer lorsqu'ils sont témoins d'un événement négatif. Une étreinte ou autre forme d'affection physique est une excellente façon de reconforter.
 - *Parlez plus souvent à vos enfants, et de manière plus efficace*. Les enfants savent quand les choses vont mal. Si un parent néglige de leur expliquer ce qui se passe ou de leur donner une autre forme de réconfort, l'enfant peut être très angoissé. Essayez d'adapter vos propos et votre façon de parler à l'âge et au stade de développement de votre enfant. Toutefois, n'oubliez pas que même les adolescents et les jeunes adultes s'inquiètent facilement, donc ne les surchargez pas de renseignements. Discuter, c'est souvent et avant tout savoir écouter.
 - *Parlez à vos enfants de la réalité du jeu*, dissipez les mythes qui l'entourent et expliquez les conséquences du jeu problématique. Ainsi, vous réduirez les risques que vos enfants aient un jour un problème de jeu.

Des relations familiales et scolaires positives contribuent considérablement à protéger les enfants et les adolescents contre le risque de développer un problème lié au jeu, à l'alcool ou aux autres drogues¹.

- Faites en sorte que vos enfants soient exposés au jeu le moins possible et qu'ils ne participent pas aux activités de jeu.
- *Limitez l'utilisation de la technologie par vos enfants* (ordinateurs, téléphones intelligents, jeux vidéo, etc.). Un recours excessif aux jeux vidéo ou à Internet est problématique, et peut exposer vos enfants à un plus grand risque de développer un problème de jeu. Placez vos ordinateurs, tablettes et téléphones intelligents dans une aire commune de votre maison, et surveillez toute activité en ligne.
- *Proposez à vos enfants des activités* qui les intéressent (sports, art, musique, etc.). Lorsque vos enfants s'adonnent à des activités qui leur procurent du plaisir, leur estime de soi et leur sentiment d'appartenance augmentent et ils se font plus facilement des amis, pour ne citer que quelques bienfaits. Il existe de nombreuses activités gratuites, et certaines sont même subventionnées pour les familles. Pour en savoir plus, communiquez avec les écoles et les centres communautaires de votre localité.
- *Enseignez à vos enfants de bonnes capacités d'adaptation* pour qu'ils puissent mieux gérer toute une gamme de situations et d'émotions.
- Chaque semaine, essayez de *passer du temps avec vos enfants*. Vous n'êtes pas obligé de choisir une activité qui vous coûte de l'argent.
- De nombreux parents évitent de parler de leurs problèmes de jeu à leur famille ou à leurs amis, ce qui peut entraîner un sentiment d'isolement chez l'un et l'autre des deux parents. *Essayez de trouver un soutien auprès de votre famille ou de vos amis*. Ils pourraient être en mesure de vous écouter et de vous offrir des suggestions, ou de s'occuper de vos enfants pour vous libérer un peu. Vos enfants peuvent bénéficier eux aussi d'un soutien supplémentaire de la part de votre famille et de vos amis pour traverser les périodes difficiles.
- *Trouvez un soutien auprès du personnel de l'école où va votre enfant*. Il peut être utile d'informer le personnel de l'école que votre enfant traverse une période difficile à la maison.
- *Trouvez un soutien professionnel pour votre famille*. Il existe de

Faites en sorte que vos enfants soient exposés au jeu le moins possible et qu'ils ne participent pas aux activités de jeu.

Il existe de nombreux professionnels qui peuvent vous aider ainsi que vos enfants et votre famille.

nombreux professionnels qui peuvent vous aider ainsi que vos enfants et votre famille. Vous pourriez également trouver leurs services utiles en ce qui concerne la discipline et d'autres questions liées aux aptitudes parentales. Pour de plus amples renseignements sur les services aux enfants et aux familles, consultez les chapitres 5 et 6.

MOYENS D'AMÉLIORER LA COMMUNICATION AVEC VOS ENFANTS

- Ne leur parlez que lorsque vous êtes calme, quitte à attendre le lendemain.
- Privilégiez les messages qui commencent par Je : « J'aimerais... », « Je préfère... », « Je sens... » et « J'ai besoin... ».
- Soyez bref.
- Abordez un seul sujet à la fois.
- Faites attention non seulement à *ce que* vous dites, mais à votre *manière* de parler, c.-à-d. votre communication non verbale : le ton de la voix, votre expression faciale et votre langage corporel.
- Ayez conscience de votre niveau de stress, qui a probablement une influence sur votre façon de communiquer avec vos enfants.
- Essayez, une fois par jour, de dire *une chose positive* à votre enfant.

5

Obtenir de l'aide

Le jeu problématique affecte chaque membre de la famille d'une façon différente. De nombreux centres de traitement du jeu problématique offrent des services gratuits aux familles, dont un counseling individuel, un counseling familial ou des groupes de soutien à la famille. Ces services sont également accessibles par l'intermédiaire de centres de santé mentale, d'hôpitaux, d'écoles, de centres communautaires et de cliniques de santé familiale.

- *Pour le parent ayant un problème de jeu* : grâce à une aide professionnelle, vous pourrez commencer à maîtriser votre problème. Vous, vos enfants et votre famille en bénéficierez tous. Pour de plus amples renseignements sur les services gratuits de traitement du jeu problématique en Ontario, consultez le chapitre 6.
- *Pour l'autre parent* : même si votre conjoint ou conjointe continue à s'adonner au jeu et n'est pas encore à l'étape de la recherche d'aide, vous et vos enfants bénéficierez d'une aide. Une fois que le parent aux prises avec un problème de jeu aura *commencé à obtenir de l'aide*, l'autre parent trouvera très utile de participer au traitement.

De nombreux services aux enfants et familles sont offerts par le biais des centres Santé mentale pour enfants Ontario (www.kidsmentalhealth.ca; voir aussi le chapitre 6). Les centres SMEO peuvent vous aider à mieux comprendre vos enfants,

Grâce à une aide professionnelle, vous pourrez commencer à maîtriser votre problème. Vous, vos enfants et votre famille en bénéficierez tous.

et vous offrent également un soutien dans votre rôle de parent. Un grand nombre de centres SMEO offrent un counseling individuel ou familial, ainsi que des groupes de soutien aux familles.

Ces services de counseling sont entièrement confidentiels, sauf lorsqu'il y a des préoccupations en matière de sécurité. Tout conseiller se doit de vous expliquer les limites de la confidentialité avant d'entamer une séance de counseling, ainsi que son rôle et la nature des services offerts.

Comment les services professionnels peuvent-ils nous aider, moi, mes enfants et ma famille ?

Les services professionnels peuvent vous aider à :

- mieux comprendre le jeu problématique et la façon dont il affecte aussi bien les joueurs que leur famille ;
- comprendre comment vos enfants en sont affectés ;
- apprendre comment aborder les préoccupations que vous pourriez avoir à propos de vos enfants ;
- réduire la tension et les conflits au sein de votre ménage ;
- acquérir des stratégies d'adaptation plus efficaces ;
- améliorer la communication au sein de votre famille ;
- améliorer vos compétences parentales et maintenir la discipline ;
- acquérir des stratégies d'autogestion de la santé ;
- améliorer les relations et rétablir la confiance entre les membres de votre famille ;
- établir des limites plus efficaces ;
- mettre de l'ordre dans vos finances.

6

Où chercher de l'aide

Aide juridique Ontario

1 800 668-8258

www.legalaid.on.ca/fr/

L'aide juridique peut vous aider à assumer les coûts des services juridiques si vos revenus sont faibles. Si vous êtes admissible, vous pouvez obtenir une aide financière pour vous aider à régler divers problèmes, dont les questions criminelles, le droit familial et les problèmes touchant l'immigration et les réfugiés. Vous pourriez également recevoir de l'aide pour certains litiges civils et causes de dernière instance.

Allo J'écoute/Good2Talk

1 866 925-5454

www.allojecoute.ca

Allo J'écoute est une ligne d'assistance gratuite pour les étudiants des établissements postsecondaires en Ontario. La ligne vise tout particulièrement les étudiants âgés de 17 à 25 ans. Ce service confidentiel et anonyme est offert 24 heures sur 24, aussi bien en français qu'en anglais.

Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)

416 535-8501

www.camh.ca/fr

CAMH est le plus grand hôpital d'enseignement en soins de

santé mentale et en traitement de la toxicomanie au Canada, et l'un des premiers centres de recherche au monde dans le domaine. Les unités de soins et de recherche sont situées dans le centre-ville de Toronto. CAMH intègre les soins cliniques, la recherche scientifique ainsi que les activités de sensibilisation, d'élaboration de politiques et de promotion de la santé afin de transformer la vie des personnes touchées par des problèmes de toxicomanie et de santé mentale. Son site Web fournit des renseignements sur la santé mentale et la toxicomanie, et sur les moyens d'accéder aux services de CAMH.

Centres d'information communautaire (CIC)

Faites le 0 pour joindre une téléphoniste ou appelez le 211
www.211Ontario.ca/fr

Les CIC sont des organismes sans but lucratif qui recueillent des renseignements sur les services des administrations locales, les services communautaires et les services sociaux, notamment les services d'intervention en cas de crise, les refuges et les services de counseling. Communiquez avec la ou le téléphoniste pour savoir s'il y a un CIC dans votre région.

Institut ontarien du jeu problématique (IOJP) de CAMH

www.ProblemGambling.ca

(appuyer sur Français en bas de l'écran)

L'IOJP sert de plaque tournante en offrant une vaste gamme de ressources et de connaissances spécialisées en santé mentale et en toxicomanie issues de CAMH. L'IOJP réunit des professionnels cliniques, des chercheurs de premier plan et des experts en communication et en partage des connaissances. Ce savoir combiné sert à la prévention et au traitement des problèmes de jeu en Ontario et dans le monde. Le site Web de l'IOJP contient des renseignements utiles sur le jeu problématique et des outils connexes à l'intention des joueurs et de leur famille.

Jeunesse, J'écoute

1 800 668-6868

www.jeunessejecoute.ca

Ligne de soutien et d'information téléphonique accessible sans frais, 24 heures sur 24, pour les enfants et les jeunes. Offerte en français et en anglais.

Ligne d'aide sur la drogue et l'alcool (Ontario)

1 888 565-8603

www.drugandalcoholhelpline.ca

La ligne d'aide sur la drogue et l'alcool offre des renseignements sur les services de traitement de la dépendance à l'alcool et aux autres drogues en Ontario. Ce service est disponible 24 heures sur 24, sept jours sur sept ; il est gratuit, confidentiel et anonyme. Le personnel de la ligne d'aide peut :

- vous fournir des renseignements sur les services de traitement et de soutien dans votre collectivité ;
- vous écouter, vous offrir un soutien et vous donner des stratégies pour vous aider à atteindre vos objectifs ;
- vous offrir un enseignement de base sur les problèmes d'abus d'alcool et de drogues.

Ligne d'aide sur la santé mentale (Ontario)

1 866 531-2600

www.mentalhealthhelpline.ca

La Ligne d'aide sur la santé mentale offre des renseignements sur les services de santé mentale en Ontario. Ce service gratuit, confidentiel et anonyme est offert 24 heures sur 24, sept jours sur sept. Le personnel de la ligne d'aide peut :

- vous fournir des renseignements sur les services de counseling et de soutien dans votre collectivité ;
- vous écouter, vous offrir un soutien et vous donner des stratégies pour vous aider à atteindre vos objectifs ;
- vous offrir un enseignement de base sur la maladie mentale.

Ligne d'aide sur le jeu problématique (Ontario)

1 888 230-3505

www.problemgamblinghelpline.ca

Service gratuit, confidentiel et anonyme accessible 24 heures sur 24, sept jours sur sept, la ligne offre des renseignements sur les services ontariens de traitement du jeu problématique. Plus précisément, son personnel :

- aide les joueurs à accéder aux services de soutien et de counseling dans leur collectivité ;
- vous aide à prendre un premier rendez-vous avec un fournisseur de traitement ;
- vous écoute, vous offre un soutien et vous propose des stratégies pour vous aider à atteindre vos objectifs ;
- vous fournit une éducation de base sur les problèmes de jeu.

Ligne de soutien pour femmes touchées par la violence

1 877 336-2433 ; ATS 1 866 8607082

www.femaide.ca

La ligne de soutien Fem'aide offre aux femmes des services gratuits de counseling en cas de crise, de soutien émotionnel, d'information et d'orientation par téléphone et ATS, 24 heures sur 24, sept jours sur sept. Ce service est entièrement anonyme et confidentiel.

Service Assistance-avocats

1 800 268-8326 ou 1 416 947-3330

courriel : lawrefer@lsuc.on.ca

www.lsuc.on.ca

Le service Assistance-avocats vous donne les noms des avocats de votre région (y compris de ceux qui travaillent pour l'aide juridique) qui vous fourniront une consultation d'une demi-heure gratuite.

Association ontarienne des sociétés de l'aide à l'enfance

www.oacas.org/childwelfare/locate.htm

Il existe 46 Sociétés d'aide à l'enfance en Ontario. Leur mandat

est d'aider et de soutenir les enfants et les familles qui risquent de subir de mauvais traitements ou de la négligence. Si vous avez des préoccupations relatives à la sécurité d'un enfant, veuillez communiquer avec votre SAE locale. La SAE répond aux appels 24 heures sur 24, sept jours sur sept.

EN ANGLAIS

Santé mentale pour enfants Ontario (SMEO)

1 888 234-7054

www.kidsmentalhealth.ca

Le réseau SMEO regroupe plus de 85 centres accrédités de santé mentale des enfants dans tout l'Ontario, y compris des cliniques sans rendez-vous dans certaines régions. Les services sont offerts gratuitement. Chaque centre dispose d'une équipe de professionnels formés pouvant fournir un soutien aux enfants et aux familles. Le site Web fournit des renseignements détaillés sur la santé mentale des enfants.

Community Legal Education Ontario (CLEO)

1 416 408-4420

www.cleo.on.ca

CLEO est une clinique d'aide juridique communautaire qui fournit des documents faciles à comprendre aux personnes à faible revenu. Les principaux sujets comprennent l'aide sociale, le droit du logement, le droit de l'asile et de l'immigration, l'indemnisation des accidents du travail, les questions féminines, le droit de la famille, l'assurance-emploi et les droits de la personne.

Détresse et crise Ontario

www.dcontario.org

Les centres Détresse et crise offrent un soutien et une gamme de services aux collectivités. Si vous vous sentez seul ou déprimé, ou si vous avez des pensées suicidaires, le personnel de Détresse et crise est là pour vous écouter, habituellement

24 heures sur 24, sept jours sur sept. De nombreux centres offrent également des programmes aux survivants du suicide, des services de soutien aux jeunes, des programmes d'aide par téléphone aux personnes âgées et vulnérables, et une ligne d'aide en cas de crise de santé mentale. Le site Web fournit une liste de centres Détresse et crise en Ontario.

Gamblers Anonymous (GA)

1 855 2CALL-GA (1 855 222-5542)

www.gamblersanonymous.org

Les GA existent dans de nombreuses collectivités. À l'instar des Alcooliques Anonymes dont il s'inspire, le mouvement des GA utilise un programme de rétablissement en 12 étapes.

Gam-Anon, Gam-Ateen

1 855 2CALL-GA (1 855 222-5542)

www.gam-anon.org

Gam-Anon est un groupe d'entraide offert dans de nombreuses collectivités et destiné aux membres des familles et aux amis des personnes qui ont des problèmes de jeu. Il les aide à s'adapter, à arrêter de se blâmer pour les problèmes de jeu de l'autre personne et à se concentrer sur leur propre santé et leur propre bien-être.

Ontario Association of Credit Counselling Services (OACCS)

1 888 746-3328 ; courriel : info@oaccs.ca

www.oaccs.com

Organisme sans but lucratif qui représente un réseau d'agences de conseil en crédit agréées et de conseillers en crédit certifiés, l'OACCS vise à accroître le bien-être financier des Canadiens par l'amélioration de la littéracie financière, du niveau d'éducation et des qualités de leadership. L'OACCS établit et régit des normes uniformes en matière de pratique, de connaissances, de compétences et d'éthique pour les professionnels du domaine du conseil en crédit et de l'encadrement financier.

Sites Web utiles

Association canadienne pour la santé mentale

www.cmha.ca/fr

Centre international d'étude sur le jeu et les comportements à risque chez les jeunes

www.youthgambling.com

Conseil du jeu responsable (CJR)

www.responsiblegambling.org/fr

Organisme qui aide les particuliers et les collectivités à aborder le jeu d'une manière saine et responsable, en mettant l'accent sur la prévention des problèmes liés au jeu.

Dépasser ses limites, ce n'est plus du jeu

www.depassezseslimites.ca

Ce site, commandité par OLG, est une source d'information sur le fonctionnement du jeu en Ontario, les mythes et les réalités du jeu et les probabilités de gagner, et il offre des conseils utiles pour que le jeu reste un jeu.

Institut ontarien du jeu problématique (IOJP)

www.problemgambling.ca/fr

Ce site multimédia et bilingue offre une collaboration, des outils de dépistage, une formation et des ressources en ligne aux professionnels et aux personnes qui luttent contre un problème de jeu ainsi qu'à leur famille.

Société pour les troubles de l'humeur du Canada

www.troubleshumeur.ca

EN ANGLAIS

Compulsive Gamblers' Hub

www.cghub.homestead.com

Groupe d'entraide en ligne, inspiré des Gamblers Anonymes.

GamBlock

www.gamblock.com

GamBlock bloque l'accès aux sites de jeu Internet. Il aide les personnes qui ont des problèmes de jeu à éviter les dangers du jeu en ligne (prix à partir de 64,95 \$ US).

Niagara Multilingual Problem Gambling Program

www.gamb-ling.com

Site multilingue (anglais, arabe, chinois, espagnol, hindi, italien, persan, portugais, russe, somali, urdu) qui fournit des renseignements linguistiquement et culturellement appropriés, un forum question-réponse par courriel confidentiel et des liens vers des sites connexes.

Projet d'éducation et de prévention sur le jeu pour les jeunes, YMCA Toronto

www.ymcatoronto.org/gambling

Santé mentale pour enfants Ontario (SMEO)

www.kidsmentalhealth.ca

Renseignements détaillés sur la santé mentale des enfants.

U.S. National Center for Responsible Gambling

www.ncrg.org

YouthBet

www.youthbet.net

Lectures suggérées

Institut ontarien du jeu problématique. *Jeu problématique : Guide pour les familles*, Toronto, Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2008.

Institut ontarien du jeu problématique. *Jeu problématique : Guide à l'intention des conseillers financiers*, Toronto, Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2008.

Institut ontarien du jeu problématique. *Jeu problématique : Guide à l'intention des professionnels*, Toronto, Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2008.

Institut ontarien du jeu problématique. *Jeu problématique : Enjeux et solutions*, Toronto, Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2005.

Références

1. Williams, R.J., R.A. Volberg, et R.M.G. Stevens. *The Population Prevalence of Problem Gambling: Methodological Influences, Standardized Rates, Jurisdictional Differences, and Worldwide Trends*, Toronto, Centre ontarien de recherche sur le jeu problématique et ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario, 2012.
2. Lobsinger, C. et L. Beckett, *Odds to Break Even: A Practical Approach to Gambling Awareness*, Sydney (Australie), Relationships Australia Inc., 1996.
3. Kourgiantakis, T., M.C. Saint-Jacques et J. Tremblay. « Problem gambling and families: a systematic review », *Journal of Social Work Practice in the Addictions*, vol. 13, no 4 (2013), p. 353-372.
4. Dowling, N.A., A.C. Jackson, S.A. Thomas et E. Frydenberg. *Children at Risk of Developing Problem Gambling*, Melbourne (Australie), Gambling Research Australia, 2010.
5. Stark, S., T. Kourgiantakis, D. Lobo et L. Tepperman. *Children of Problem Gambling Parents: A Critical Review of Risks and Prevention Strategies*, Guelph (Ontario), Centre ontarien de recherche sur le jeu problématique, 2014.
6. Skokauskas, N. et R. Satkeviciute. « Adolescent pathological gambling in Kaunas, Lithuania », *Nordic Journal of Psychiatry*, vol. 61, n° 2 (2007), p. 86-91.
7. Versini, A., C. LeGauffre, L. Romo, J. Ades et P. Gorwood. « Frequency of gambling problems among parents of pathological, versus nonpathological, casino gamblers using slot machines », *American Journal on Addictions*, vol. 21, n° 1 (2012), p. 86-95.
8. Winters, K.C., R.D. Stinchfield, A. Botzet et N. Anderson. « A prospective study of youth gambling behavior », *Psychology of Addictive Behaviors*, vol. 16, n° 1 (2002), p. 3-9.

9. Campbell, C., J. Derevensky, E. Meerkamper et J. Cutajar. « Parents' perceptions of adolescent gambling: A Canadian national study », *Journal of Gambling Issues*, vol. 25, (2011), p. 36–53.
10. Oei, T.P.S. et N. Raylu. « Familial influence on offspring gambling: A cognitive mechanism for transmission of gambling behavior in families », *Psychological Medicine*, vol. 34, n° 7 (2004), p. 1279–1288.
11. Derevensky, J.L. *Teen Gambling: Understanding a Growing Epidemic*, New York, Rowman & Littlefield, 2012.
12. Vachon, J., F. Vitaro, B. Wanner et R.E. Tremblay. « Adolescent gambling: Relationships with parent gambling and parenting practices », *Psychology of Addictive Behaviors*, vol. 18, n° 4 (2004), p. 398–401.
13. King, S.M., K. Abrams et T. Wilkinson. « Personality, gender, and family history in the prediction of college gambling », *Journal of Gambling Studies*, vol. 26, n° 3 (2010), p. 347–359.
14. Orford, J., A. Copello, R. Velleman et L. Templeton. « Family members affected by a close relative's addiction: The stress-strain-coping-support model », *Drugs: Education, Prevention and Policy*, vol. 17, n° sup. 1 (2010), p. 36–43.
15. Lazarus, R.S. « Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centred conceptualization of emotions and coping », *Journal of Personality*, vol. 74, n° 1 (2006), p. 9–46.



Problem Gambling
Institute of Ontario
Institut ontarien du
jeu problématique

Vous pouvez télécharger la présente ressource ainsi que d'autres publications à partir du site www.ProblemGambling.ca/fr

Ligne d'aide sur le jeu problématique (Ontario)

1 888 230-3505