

**Section pour le conjoint
et les membres de la famille**



Table des matières

I

**Mot à l'intention du conjoint et
des membres de la famille d'un
joueur excessif**

..... 2

II

**Comment faire pour aider le joueur
excessif**

..... 6

III

**Comment approcher le joueur
excessif**

..... 8

IV

Ressources disponibles

..... 12

Dans le but d'alléger le texte, le masculin est utilisé
autant pour désigner les femmes que les hommes.

Mot à l'intention du conjoint et des membres de la famille d'un joueur excessif

Vivre avec un joueur excessif est une expérience éprouvante. Vous aimez cette personne et vous ne voulez pas qu'elle souffre. Vous désirez l'aider, mais en même temps, vous vous sentez impuissant et frustré. Il en est ainsi parce que vous souffrez également de tous les impacts négatifs qui accompagnent les comportements liés au jeu excessif tels que les disputes conjugales, les soucis financiers, les stress physiques et émotionnels, etc.

Vous aussi avez besoin d'une oreille attentive et de soutien moral. Si vous vous sentez dépassé, nous vous recommandons fortement de partager vos inquiétudes avec une personne de

confiance qui saura vous soutenir.
Cette personne peut être un membre de votre famille, un ami intime, un conseiller, un prêtre, votre médecin de famille, etc. Vous ne devez pas avoir honte, car ce n'est pas votre faute.

Les conseils suivants vous aideront à composer plus efficacement avec la situation.

Ce que le conjoint et les membres de la famille d'un joueur doivent faire, ou ne pas faire :

À FAIRE

- Être patient
- Encourager la personne
- Communiquer ouvertement, parler de vos propres sentiments et inquiétudes
- Être compréhensif mais ferme en fixant des limites quant aux comportements du joueur
- Prendre soin de vous en élargissant votre cercle social et en participant à plus d'activités sociales
- Prendre soin de protéger vos ressources financières afin que le joueur ne se les approprie pas
- Partager vos chagrins avec des gens qui vous soutiennent
- Exprimer clairement vos attentes et vos craintes
- Envisager une nouvelle façon de vivre : plutôt que de dépendre du joueur, essayer de vivre de façon indépendante

- Enrichir votre expérience de vie : faire du bénévolat, suivre des cours, retourner à l'école, chercher du travail, etc.
- Se fixer de nouveaux buts dans la vie en essayant de travailler à leur réalisation

À NE PAS FAIRE

- Vouloir contrôler le joueur
- Faire tout le travail à sa place
- Le défendre
- Essayer de le sauver
- Lui crier après
- Le menacer
- Le punir
- Le blâmer
- Vous blâmer vous-même
- Vous sacrifier pour lui
- Lui prêter de l'argent

Comment faire pour aider le joueur excessif*

On peut se sentir désemparé quand on souhaite aider une personne qui a des problèmes de dépendance aux jeux de hasard et d'argent. Ce n'est pas une démarche facile et il n'y a pas de formule magique, mais voici quelques suggestions pour bien commencer.

* Reproduit de Acti-Menu et al. (1998)
Savez-vous jouer... sans perdre la tête?
Montréal, Acti-Menu, p. 10

SUGGESTIONS :

- Abordez la question à un moment où vous avez le temps d'écouter et choisissez un endroit où vous ne risquez pas d'être dérangés.
- Dites clairement à cette personne que vous ne la jugez pas, mais que vous faites cette démarche parce qu'elle compte pour vous et que vous comptez pour elle, que vous vous inquiétez pour elle et que vous avez peur pour votre propre avenir. Évitez surtout de lui faire la morale.
- Exprimez clairement vos attentes et vos peurs :
« Je voudrais que tu consultes. »
« Je voudrais que tu te fixes des limites. »

Comment approcher le joueur excessif

1. Dites à la personne que vous l'aimez et que vous êtes très inquiet par rapport à ses comportements de jeu.

Par exemple :

- « Je suis inquiet au sujet de ton comportement de joueur. Cela m'attriste lorsque je te vois te faire du mal. »
- « Ton comportement me fait mal/ fait mal à la famille. »

2. Dites exactement à la personne ce qui vous préoccupe dans ce qu'elle a fait.

Par exemple :

- « Après que nous nous soyons disputés hier soir, tu es sorti et tu as perdu 500 \$ au jeu. »

3. Après avoir dit à la personne que vous vous souciez d'elle, comment vous vous sentez et ce que vous avez vu, il est important d'avoir la volonté d'écouter ce qu'elle a, elle, à dire.

Par exemple :

- « Je sais que c'est difficile pour toi, mais je veux partager avec toi. »
- « Peux-tu me dire ce qui se passe, ce que tu ressens et penses? »

La personne peut ne rien dire ou peut se fâcher, vous dire que ce n'est pas de vos affaires, vous remercier et promettre d'apporter des changements, etc. Dans tous les cas, il est important d'écouter ce qu'elle a à dire.

4. Offrez-lui d'autres solutions possibles, des alternatives.

Par exemple :

- « Jouer t'aide peut-être à ventiler tes frustrations et à réduire ton stress à court terme, mais ce n'est définitivement pas une solution à ton chômage. Nous ferions mieux de trouver une autre façon de résoudre le problème. »
- « Crois-tu que de parler à un conseiller pourrait t'aider à contrôler tes comportements face au jeu? Veux-tu essayer? »

5. Dites à la personne que vous désirez l'aider et que vous en êtes capable.

Par exemple :

- « Je suis toujours disponible si tu as besoin de quelqu'un à qui parler. »

Incitez le joueur à obtenir de l'aide. Ensuite, aidez-le à obtenir la meilleure aide disponible. Ceci représente souvent le geste le plus sensible à son égard. La section suivante vous présentera quelques ressources offrant de l'aide.

En général, les gens préfèrent régler les choses eux-mêmes! Ils n'aiment pas rechercher de l'aide auprès des autres, surtout s'il ne s'agit pas des membres de leur propre famille. Cependant, face à des situations qu'on ne peut régler soi-même, il nous faut demander de l'aide. La section suivante vous présente quelques ressources qui peuvent vous aider par rapport à différents aspects de votre vie.

1. Jeu : aide et référence

Service téléphonique bilingue, gratuit, anonyme et strictement confidentiel pour information, écoute et référence sur le jeu excessif, ouvert 24 heures par jour, 7 jours par semaine et desservant tout le Québec.

Les intervenants aident les gens à faire le point sur leurs habitudes de jeu et réfèrent les joueurs en difficulté et leurs proches à des ressources d'aide telles que : Joueurs anonymes, Gamblers anonymes, groupes d'entraide, Aide juridique, consultation financière, centre de thérapie, etc.

Téléphone à Montréal : 514 527-0140

Ailleurs au Québec : 1 800 461-0140

ou : 1 866 SOS-JEUX

1 866 767-5389

2. Politique d'autoexclusion des casinos du Québec

Par mesure préventive ou parce que vous souhaitez cesser de fréquenter ses établissements, la Société des casinos du Québec vous offre la possibilité de vous « autoexclure », c'est-à-dire de l'aviser volontairement de votre intention de vous voir interdire l'accès à ses casinos pour un certain temps. Pour ce faire, vous pouvez vous adresser au comptoir des services à la clientèle de l'un des casinos. Ce programme est confidentiel, gratuit et bilingue. Il est aussi possible de s'autoexclure à partir de certains centres de traitement au Québec. Ces centres sont :

Le Centre CASA,
à Saint-Augustin-de-Desmaures : 418 871-8380

La Maison Jean Lapointe,
à Montréal : 514 288-2611

Le Centre de réadaptation Ubald Villeneuve,
Beauport : 418 663-5008

Casino de Montréal : 514 392-2700

Casino du Lac-Leamy : 819 772-2100

Casino de Charlevoix : 418 665-5300

Si le jeu n'est plus un divertissement...

1 866 SOS-JEUX^{MC}

JEU : AIDE ET RÉFÉRENCE



une initiative de Loto-Québec