



**Jeu v Sensé**

**SECTION POUR LE  
CONJOINT, LES MEMBRES  
DE LA FAMILLE ET LES AMIS  
DES JOUEURS COMPULSIFS**



<b>Mot à l'attention du conjoint et des membres de la famille du joueur compulsif</b> .....	1
<b>Ce qu'il faut faire et ce qu'il faut éviter</b> .....	2 et 3
<b>Comment aider le joueur compulsif</b> .....	4
<b>Comment approcher le joueur compulsif</b> .....	5 et 6
<b>Ressources disponibles</b>	
Centre de renseignements sur le Jeu Sensé.....	7
Ressources communautaires .....	8

Nous souhaitons remercier **Loto-Québec**, qui nous a autorisés à reproduire certaines parties de son Manuel d'autocontrôle lors de l'élaboration de ce journal.



Vivre avec un joueur compulsif est une expérience particulièrement éprouvante. Vous aimez cette personne et vous ne souhaitez pas la voir souffrir. Vous désirez l'aider, mais en même temps, vous vous sentez impuissant et frustré. Vous ressentez ces émotions, car vous aussi, vous subissez les impacts négatifs d'un comportement de jeu compulsif, tels que les disputes familiales, le stress physique et émotionnel, etc.

Vous 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. Il peut s'agir d'un membre de votre famille, d'un ami proche, d'un conseiller, d'un prêtre, de votre médecin de famille ou de toute autre personne avec laquelle vous vous sentez particulièrement à l'aise. Vous ne devez pas avoir honte, car vous n'êtes pas fautif.

Les conseils suivants vous aideront à gérer la situation plus efficacement.

## Ce qu'il faut faire

- Soyez patient.
- Encouragez la personne.
- Communiquez ouvertement, parlez de vos propres sentiments et inquiétudes.
- Soyez compréhensif, mais ferme, lorsque vous fixez des limites quant au comportement du joueur.
- Prenez soin de vous en élargissant votre cercle d'amis et en participant à des activités sociales.
- Assurez-vous de protéger vos ressources financières afin que le joueur ne se les approprie pas.
- Partagez vos inquiétudes avec des gens qui vous soutiennent.
- Exprimez clairement vos attentes et vos craintes.
- Envisagez une approche plus saine de la situation : plutôt que de dépendre du joueur, essayez de vivre de façon indépendante de lui.
- Enrichissez votre vie : faites du bénévolat, suivez des cours, retournez sur les bancs de l'école, cherchez un emploi, etc.
- Fixez-vous de nouveaux objectifs et travaillez à leur réalisation.

## Ce qu'il faut éviter

- Ne tentez pas de contrôler le joueur.
- Ne vous occupez pas de tout.
- Ne défendez pas le joueur.
- N'essayez pas de sauver le joueur.
- Ne criez pas contre lui.
- Ne le menacez pas.
- Ne le punissez pas.
- Ne le blâmez pas.
- Ne vous sacrifiez pas pour lui.

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

*\*Source : ACTI-MENU et coll. Savez-vous comment jouer... sans perdre la tête? Montréal, ACTI-MENU, p. 10, 1998*

### Suggestion :

- Abordez le problème à un moment où vous aurez le temps d'écouter et choisissez un endroit où vous ne serez pas dérangé.
- 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. Faites-lui savoir que vous vous inquiétez pour elle et pour votre propre avenir. Évitez de lui faire la morale.
- Exprimez clairement vos attentes et vos craintes.

Exemple :

- « J'aimerais que tu recherches de l'aide. »

### **Dites à la personne que vous l'aimez et que vous êtes très inquiet de son comportement par rapport au jeu.**

Exemple :

- « Je suis inquiet au sujet de ton comportement de joueur. Cela m'attriste de te voir te faire du mal. »
- « Ton comportement me fait de la peine et fait de la peine à ta famille. »

### **Dites à la personne ce qui vous préoccupe dans ses actions.**

Exemple :

- « Après notre dispute d'hier soir, tu es sorti et tu as perdu 500 \$ au jeu. »

### **Après avoir dit à la personne que vous vous souciez d'elle, ce que vous ressentez et ce dont vous êtes témoin, il est important d'écouter ce qu'elle a à dire.**

Exemple :

- « Je sais que cette situation est difficile pour toi, mais je suis prêt à partager tes problèmes. »
- « Peux-tu me dire ce qui se passe, ce que tu penses, ce que tu ressens? »

La personne peut ne rien dire ou se fâcher. Elle peut vous dire que ce ne sont pas vos affaires. Ou elle peut vous remercier et promettre de changer. Quel que soit son discours, il est essentiel de l'écouter.

### Faites des suggestions et proposez des solutions de rechange.

Exemple :

- « Jouer t'aide peut-être à évacuer tes frustrations et à réduire ton stress à court terme, mais ce n'est vraiment pas une solution à ton chômage. Nous ferions bien mieux de trouver une autre façon de résoudre le problème. »
- « Penses-tu que parler à un conseiller t'aiderait à maîtriser ton comportement face au jeu? Veux-tu essayer? »

### Dites à la personne que vous désirez l'aider et que vous en êtes capable. Faites des suggestions et proposez des solutions de rechange.

Exemple :

- « Je suis là si tu as besoin d'aide. »

Insistez auprès du joueur pour qu'il obtienne de l'aide et aidez-le à trouver la meilleure assistance qu'il soit. C'est sans doute la chose la plus bienveillante que vous pouvez faire pour lui.

En général, les gens aiment s'occuper des choses par eux-mêmes! Ils n'aiment pas demander l'aide des autres, surtout l'aide des personnes qui ne font pas partie de la famille immédiate. Cependant, quand nous devons affronter des situations que nous ne pouvons gérer nous-mêmes, nous devons rechercher de l'aide. La partie suivante contient quelques ressources de soutien et d'aide disponibles.



Visitez le **Centre de renseignements sur le Jeu Sensé** situé au Red Shores afin d'obtenir des renseignements sur le jeu et les outils éducatifs relatifs au jeu responsable, à la dépendance au jeu et aux produits de jeu offerts au Red Shores et des liens aux ressources communautaires. Pour obtenir de plus amples renseignements ou de l'aide, vous pouvez discuter sur place avec un **Conseiller en matière de Jeu Sensé**.

Vous pouvez communiquer avec le **Conseiller en matière de Jeu Sensé** au 902-620-4267

Des renseignements en la matière sont également disponibles sur le site

[corp.alc.ca/PlayResponsibly.aspx](http://corp.alc.ca/PlayResponsibly.aspx)

### Lignes d'aide téléphonique provinciales

**1-855-255-4255** à l'Île-du-Prince-Édouard

**1-800-461-1234** au Nouveau-Brunswick

**1-888-899-4357** à Terre-Neuve-et-Labrador

**1-888-347-8888** à la Nouvelle-Écosse

### Gamblers Anonymous [gamblersanonymous.org](http://gamblersanonymous.org)

Gamblers Anonymous est un groupe d'hommes et de femmes qui partagent leur expérience, leur force et leur espoir et qui s'entraident afin d'arriver à résoudre leur problème commun de jeu compulsif.

### Gam-Anon [gam-anon.org](http://gam-anon.org)

Gam-Anon est un groupe de soutien qui aide les conjoints et les proches d'un joueur compulsif à composer avec les conséquences de ses habitudes de jeu.

### Conseil du jeu responsable

[responsiblegambling.org/fr/acceuil](http://responsiblegambling.org/fr/acceuil)

Le Conseil du jeu responsable œuvre auprès des personnes et des collectivités afin de promouvoir une utilisation saine et responsable des produits de jeu. Il met en œuvre des programmes de recherche et de sensibilisation du public conçus pour prévenir les problèmes liés au jeu.

### Credit Counselling Services of Atlantic Canada Inc.

Credit Counselling Services of Atlantic Canada, Inc. (CCSAC) est un organisme enregistré sans but lucratif qui fournit des services confidentiels et de professionnels en matière d'établissement de budgets, de sensibilisation au crédit et de programmes de remboursement de dettes aux familles et aux personnes qui en ont besoin.

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez composer le **1-888-753-2227** ou visiter le site [solveyourdebts.com](http://solveyourdebts.com)



