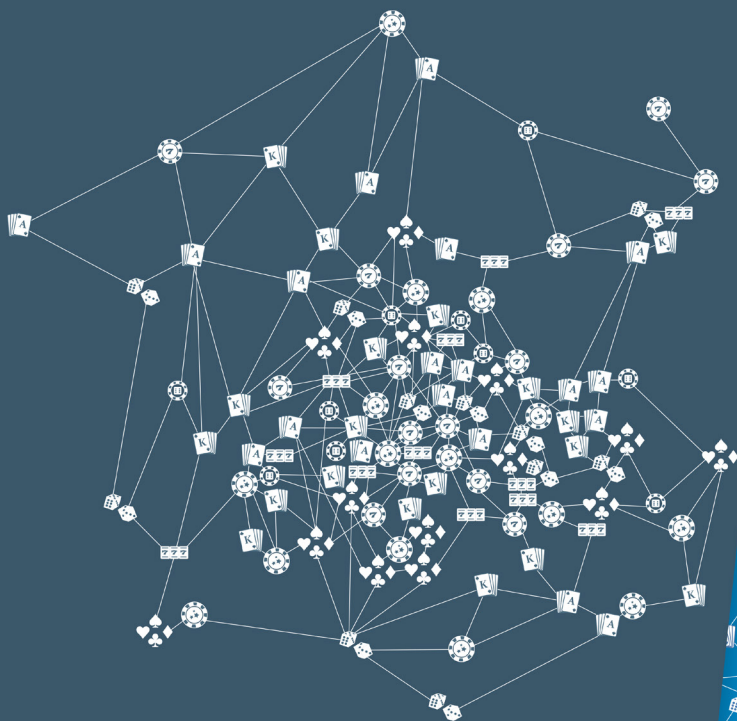


Du plaisir à l'excès : la question du jeu excessif



Vous jouez à des jeux de hasard et d'argent et votre manière de jouer vous pose peut-être question : qu'est-ce que le jeu excessif ? Est-ce que je joue trop ? Comment limiter les risques ?

Voici quelques réponses à ces questions.

1

Qu'est-ce que le jeu excessif ?

En France, jouer à des jeux de hasard et d'argent, qu'il s'agisse de la loterie nationale, des jeux de grattage, des paris hippiques et sportifs, du poker ou encore des jeux proposés dans les casinos est une habitude communément partagée. Ainsi, plus de la moitié des adultes français joue au moins une fois par an à l'un ou l'autre de ces jeux.

Pour la très grande majorité, cela ne pose aucun problème et demeure une source de plaisir. On parle alors de pratique « sociale » ou « récréative ». Le jeu reste un loisir que la personne choisit de s'offrir, parce qu'elle peut se le permettre, à tous les points de vue.

Mais pour certains, la pratique peut devenir « problématique » ou « excessive ». L'excès se manifeste par trop d'argent dépensé et/ou trop de temps passé à jouer, et témoigne d'une perte de contrôle.

Longtemps considéré comme un vice, le jeu pathologique est aujourd'hui considéré comme une maladie, et classé parmi les addictions en raison de points communs avec la dépendance à l'alcool ou aux autres substances.

Le joueur excessif ou pathologique :

- Joue au-delà de ses moyens financiers
- N'accepte pas de perdre l'argent misé
- Rejoue pour récupérer ses pertes
- Peut souffrir des conséquences négatives du jeu, dans différents domaines : financier (dettes), familial (conflits, séparation), professionnel (difficulté à se concentrer, licenciement), social (isolement) et/ou psychologique (anxiété, dépression, idées suicidaires).

“

”

« Mon histoire est mortelle. J'ai connu une fille à l'âge de 17 ans et on est restés 10 ans ensemble... Et bien au final, 10 ans de pure perte, tout ça à cause des jeux. J'avais tout pour moi... Cette fille m'a secondé comme pas possible, ça aurait été quelqu'un d'autre, même pas le 10^{ème} elle aurait supporté. J'ai vraiment tout perdu... MORALITÉ DE L'AFFAIRE, LE JEU M'A RUINE DE TOUTES PARTS. »

2/

Suis-je dépendant des jeux ?

Un questionnaire très simple permet de rapidement identifier les problèmes de jeu :

- 1 Etes-vous préoccupé de manière constante par des expériences de jeu, passées ou à venir, ou par des moyens d'amasser de l'argent pour jouer ?
- 2 Avez-vous besoin de jouer avec des sommes d'argent de plus en plus élevées pour atteindre l'état d'excitation désirée ?
- 3 Avez-vous fait des efforts répétés mais infructueux pour contrôler, réduire ou arrêter de jouer ?
- 4 Etes-vous agité ou irritable lors de tentatives de réduction ou d'arrêt de la pratique du jeu ?
- 5 Jouez-vous pour échapper aux difficultés de la vie ou à des émotions négatives comme une baisse de moral ?
- 6 Après avoir perdu, retournez-vous jouer pour essayer de vous refaire (recouvrer vos pertes) ?
- 7 Avez-vous menti à votre famille et à vos relations pour dissimuler l'ampleur réelle de vos habitudes de jeu ?
- 8 Avez-vous mis en danger ou perdu une relation affective importante, un emploi, des possibilités d'études ou de carrière à cause du jeu ?
- 9 Vous arrive-t-il de compter sur les autres pour obtenir de l'argent et vous sortir de situations désespérées à cause du jeu ?

Si vous avez répondu positivement à trois questions ou plus, il est probable que votre pratique du jeu soit excessive.

“

”

« Je suis un joueur dépendant depuis 20 ans (machines à sous) ; j'essaie aujourd'hui d'arrêter car j'en ai marre de faire souffrir ma femme et mes enfants... Trop de mensonges, trop de crédits, trop d'irresponsabilité de ma part; le jeu excessif est une vraie maladie et je sais que stopper cette folie sera un bien pour ma famille; je m'en sortirai d'une manière ou d'une autre; il y a plein d'autres choses à faire qui ne coûtent rien et qui procurent autant de plaisir; courage à tous ceux et à toutes celles qui veulent s'en sortir. »

Quelles mesures puis-je mettre en place ?

Vous pouvez décider d'arrêter toute forme de jeu, ou de continuer à jouer à certains jeux, de façon contrôlée.

Voici quelques conseils pour limiter les risques liés à votre pratique des autres jeux :

Repérer vos situations à risque de jeu : certaines situations ou des émotions peuvent provoquer des envies de jeu : l'ennui, la solitude, avoir de l'argent disponible, une dispute... une fois que vous les aurez repérées, vous pourrez plus facilement les anticiper et y faire face...

Fixez-vous des limites d'argent : si vous avez décidé de jouer, il est prudent de fixer à l'avance la somme que vous souhaitez dépenser, en fonction de votre budget, et de ne pas dépasser cette limite. Lorsque vous irez jouer, n'ayez sur vous que cette somme d'argent, en liquide (ni chéquier, ni carte bancaire). Vous pouvez également demander l'aide d'une personne de votre entourage ou d'un conseiller financier dans votre banque par exemple pour vous aider à contrôler votre argent.

Éviter les occasions de jouer : si nécessaire, évitez pendant un certain temps de fréquenter les lieux de jeu. La proximité d'un lieu de jeu peut en effet constituer une occasion à laquelle vous aurez des difficultés à résister. De la même manière, lire la presse spécialisée ou consulter les sites de pronostics sportifs ou hippiques peut provoquer des envies de jeu...

Changez vos habitudes : par exemple, pour une personne qui a l'habitude de jouer en rentrant du travail, il peut être utile de modifier ses trajets pour s'assurer qu'une occasion de jeu ne se présente pas sur la route. Il peut également être intéressant de modifier son emploi du temps ou ses horaires lorsque cela est possible. Par ailleurs, si vous avez dans votre entourage des amis ou collègues qui s'adonnent au jeu, vous pouvez limiter les sorties avec eux pendant un temps. Vous pouvez également les informer de vos efforts actuels pour arrêter de jouer ou garder une pratique modérée de votre pratique de jeu.

Faites le point sur votre comportement en lien avec le jeu : il est utile de se rappeler régulièrement sur quels principes sont basés les jeux de hasard et d'argent. Notamment, n'oublions pas que le hasard ne peut pas se contrôler ! Pour s'assurer de garder le contrôle sur le jeu, nous vous conseillons de faire une pause pendant le jeu et de réfléchir à ce que vous faites. En effet, dans le feu de l'action, vous pouvez imaginer pouvoir contrôler l'issue du jeu... Enfin, gardez toujours en mémoire ce qui vous motive à diminuer ou arrêter de jouer afin de bien garder la maîtrise sur le jeu.

Pratiquez d'autres activités : le jeu peut être pour vous un moyen d'évasion afin d'échapper aux difficultés de la vie quotidienne ou à un sentiment de déprime, mais également un moyen de lutter contre l'ennui ou la solitude. Il est donc important de retrouver ou découvrir d'autres sources de plaisir. Réfléchissez aux activités que vous aimiez dans le passé et qui ont été abandonnées à cause du jeu, ou à d'autres que vous avez envie d'essayer.

Certaines activités peuvent être planifiées spécifiquement lors de périodes à risque de jeu, par exemple le jour où vous recevez votre salaire, au cours de moments d'ennui ou de solitude, etc.

Demandez de l'aide : n'hésitez pas à parler et à solliciter l'aide d'une personne de confiance dans votre entourage.

Si vous avez des difficultés à maîtriser votre pratique de jeu et que celle-ci entraîne des conséquences négatives dans votre vie, vous pouvez solliciter des professionnels spécialisés dans le domaine (financier, médical, social, etc.).

Est-il possible de se faire interdire de jeu ?

Je souhaite m'inscrire sur le fichier national des interdits de jeux

Pour vous aider à retrouver le contrôle de votre pratique de jeux, vous pouvez demander à être inscrit sur le fichier national des interdits de jeux. Cette mesure est **personnelle et confidentielle**.

Cette interdiction empêche d'entrer dans tous les casinos français, dans tous les cercles de jeux français et d'avoir un compte sur un site Internet légal (ceux finissant en .fr) de jeux d'argent.

L'interdiction volontaire de jeux est valable dans toute la France (métropole et outre-mer) et est prononcée pour une durée de 3 ans non réductible. Cela signifie qu'aucune levée de la mesure ne sera effectuée avant la fin de la période des 3 années d'interdiction.

Au terme de cette première période d'exclusion de 3 ans :

- **soit vous souhaitez rester « interdit »** : il n'y a aucune démarche à effectuer, l'interdiction reste en vigueur.
- **soit vous ne souhaitez plus être « interdit »** : il faudra demander la suppression de la mesure d'interdiction.

Quelles sont les démarches à effectuer pour vous faire interdire de jeux ?

- *Si vous habitez hors Région Parisienne :*

- 1 Vous devez adresser un courrier au Ministère de l'Intérieur :

Ministère de l'intérieur
 Direction des libertés publiques et des affaires juridiques
 Bureau des cercles et jeux
 Place Beauvau
 75800 PARIS Cedex 08

Ce courrier doit être signé et doit comporter votre adresse exacte. Un numéro de téléphone peut être indiqué (facilité pour la convocation) et une copie d'une pièce d'identité peut être jointe.

- 2 Dès sa réception, ce courrier sera transmis aux correspondants du bureau des cercles et jeux, afin de vous proposer un rendez-vous.

Les services de police vérifient lors de ce rendez-vous l'authenticité de la demande, c'est-à-dire que la démarche est volontaire, entreprise par vous-même et non pas par une tierce personne. Ces services vous rappellent également les modalités de l'interdiction volontaire de jeux et vous font signer un courrier que vous aurez lu et approuvé.

- 3 Après cette convocation (obligatoire), le dossier sera adressé par les services de police au bureau des cercles et jeux, qui pourra ainsi inscrire votre nom sur le fichier confidentiel des personnes exclues des salles de jeux, diffusé à tous les établissements de jeux et à l'autorité de régulation des jeux en ligne.

- *Si vous habitez la Région Parisienne (dpts 75-78-91-92-93-94-95) :*

Il vous faudra téléphoner au service central des courses et jeux afin de prendre directement un rendez-vous de convocation pour signer le courrier d'interdiction.

Service central des courses et jeux : 01 82 24 60 56

De manière générale, il faut compter entre 3 et 4 semaines avant que la décision ne soit effective. Une fois la demande traitée, vous êtes inscrit dans le fichier national des interdictions volontaires de jeux. Les casinos, ayant l'obligation de contrôler l'identité des personnes, vous refuseront l'entrée dans l'établissement. Cette démarche entraîne aussi automatiquement la clôture du ou des comptes-joueurs sur Internet, ainsi que l'impossibilité d'en créer de nouveaux.

- Vous pouvez également faire la pré-demande d'exclusion de jeux sur Internet. Pour cela, rendez vous à l'adresse suivante : <https://contacts-demarches.interieur.gouv.fr/saisine-par-voie-electronique/demande-d-exclusion-de-jeux/>. Vous serez ensuite convoqué par les services locaux de la police chargés de la surveillance des jeux d'argent pour valider et signer votre demande.

Je souhaite une mesure d'auto-exclusion plus souple

➤ La mesure « ANPR »

Certains casinos disposent de leur propre fichier des «personnes à ne pas recevoir» (ANPR). Il s'agit d'un accord entre un casino particulier et un client. Le casinotier s'engage à limiter l'accès du casino à cette personne. Il s'agit d'une mesure très souple.

➤ L'auto-exclusion sur Internet

Les sites de jeux légaux et encadrés par l'ARJEL (Autorité de Régulation des Jeux en Ligne) ont l'obligation de proposer des mesures d'auto-exclusion aux joueurs.

Vous pouvez choisir de vous auto-exclure de manière temporaire d'un site en particulier. La durée est de 7 jours minimum et renouvelable si vous le souhaitez. Vous pouvez également choisir de vous auto-exclure définitivement en clôturant votre compte joueur.

Si vous souhaitez vous auto-exclure de plusieurs sites Internet sur lesquels vous êtes inscrits, il vous faudra faire cette même démarche auprès de chaque site.

5

Pourquoi engager une démarche de soin ?

La volonté de changer son comportement de jeu n'est pas toujours suffisante pour faire face à des envies de jeu très fortes. Affronter seul les conséquences négatives causées par le jeu peut aussi être très compliqué. Si l'interdiction de jeux peut protéger le joueur de certains types de jeux pendant trois ans minimum, elle n'empêche pas de jouer à d'autres types de jeux et n'est pas définitive. Comme pour toutes les addictions, le risque de rechute est présent et commencer une démarche de soins permet de se préparer à un avenir plus serein et d'être mieux armé face aux tentations.

Pour cela, de nombreux professionnels de santé sont présents pour vous accompagner dans les **centres de soins en addictologie**.

Ces lieux vous accueilleront sur rendez-vous et vous permettront de faire un premier point sur votre pratique de jeu et, si vous le souhaitez, de mettre en place un suivi avec un professionnel qui vous aidera à modérer ou arrêter votre pratique des jeux d'argent.

En plus d'une prise en charge psychologique, une rencontre avec une **assistante sociale** peut également aider à la gestion des biens, à la constitution d'un dossier de surendettement, etc.

6

A qui m'adresser ?



Vous cherchez plus d'informations ou un centre de soins proche de chez vous :

Rendez-vous sur le site www.ifac-addictions.fr pour consulter notre annuaire des structures de soins spécialisées dans les problèmes de jeux de hasard et d'argent ou sur le site www.joueurs.info.service.fr. Le site www.aide-info-jeu.fr est également à votre disposition pour plus d'informations sur le jeu d'argent pathologique.



Vous souhaitez en savoir plus sur le jeu excessif, voici quelques conseils de lecture :

- Lucia ROMO, Mohamed-Ali GORSANE (2014) **Surmonter un problème avec les jeux de hasard et d'argent**. Mon cahier d'accompagnement. Dunod.

- Robert LADOUCEUR et al (2000) **Le jeu excessif. Comprendre et vaincre le gambling**. Les éditions de l'homme.

Institut fédératif des addictions comportementales

Service Universitaire d'Addictologie
et de Psychiatrie de Liaison
PHU Psychiatrie et Santé mentale
CHU de Nantes – Hôpital Saint-Jacques
Bâtiment Louis-Philippe
85, rue Saint-Jacques
44093 Nantes Cedex 1

Tél. + 33 (0)2 40 84 76 20
www.ifac-addictions.fr



Institut
Fédératif des
Addictions
Comportementales

