

# Ressources liées au jeu

## QUELLE EST LA DÉFINITION DE CE FACTEUR?

Ce facteur présente des renseignements sur les ressources qui sont disponibles pour prévenir et réduire les préjudices liés du jeu, dont des programmes visant à prévenir le développement de comportements de jeu néfastes et des interventions visant à mitiger ces préjudices par la suite, ainsi que des outils pour évaluer le risque associé à des produits de jeu spécifiques.

## EN QUOI CE FACTEUR EST-IL IMPORTANT?

On estime que seulement 7 % à 12 % des personnes ayant des problèmes de jeu demandent de l'aide. Souvent, les personnes ne sont pas au courant des ressources qui sont à leur disposition. De plus, certaines personnes ne demandent pas d'aide à cause de problèmes pratiques, tels des contraintes de temps et d'argent ou encore, à cause de problèmes psychosociaux comme la honte et la peur de la stigmatisation. Certains environnements culturels encouragent les soins personnels et la responsabilité individuelle pour avoir un mode de vie sain; ainsi, les gens croient parfois qu'ils doivent eux-mêmes régler leurs problèmes de jeu.

La disponibilité des ressources liées au jeu varient énormément par région. Un certain nombre d'études confirment les avantages de certaines de ces ressources, bien que, pour d'autres, les données probantes sont limitées. Ce facteur présente les connaissances actuelles sur les ressources liées au jeu et l'efficacité de celles-ci pour prévenir et réduire les préjudices liés au jeu.

## SUR QUELS SUJETS PORTE-T-IL?

### Réduction des préjudices, prévention et protection

Plusieurs régions disposent de politiques et de programmes qui visent à limiter l'exposition au jeu et à protéger le public contre les préjudices causés par le jeu. Parallèlement, certaines régions peuvent autoriser la promotion du jeu par le biais de la publicité et du marketing. Par exemple, la diffusion d'événements sportifs intègre parfois des publicités pour des jeux

d'argent, et les logos de sociétés de jeux d'argent sont parfois présents sur les terrains de jeu et les uniformes des joueurs.

Divers programmes ont été utilisés pour prévenir et réduire les préjudices liés au jeu. Certaines régions ont mis au point des programmes scolaires bien conçus destinés aux adolescents et aux jeunes adultes afin de prévenir l'apparition de problèmes de jeu. Les campagnes de sensibilisation visent à changer les attitudes et les connaissances du public sur le jeu. Toutefois, plusieurs de ces campagnes n'ont toujours pas intégré de lignes directrices sur le jeu sécuritaire. Il existe peu de preuves que ces campagnes peuvent avoir une incidence sur les comportements de jeu.

Des preuves plus solides sont disponibles pour les ressources qui ciblent les caractéristiques de produits ou de lieux de jeux. Par exemple, les messages contextuels qui avertissent les joueurs de comportements de jeu risqués peuvent être efficaces. Les messages ont plus de portée s'ils s'affichent au centre de l'écran, interrompent la lecture et obligent les joueurs à les supprimer activement.

Les programmes d'autoexclusion sont disponibles pour les personnes qui sont préoccupées par leurs comportements de jeu et permettent à celles-ci de s'interdire l'accès à des sites de jeu ou à des sites Web spécifiques pendant un certain temps. Il semble que l'autoexclusion réduise le volume d'activité de jeu et améliore le bien-être; toutefois, les programmes d'autoexclusion sont sous-utilisés dans de nombreuses régions.

### Évaluation du risque

Des outils ont été développés pour évaluer le risque associé à des produits de jeu spécifiques. Ces outils classent les produits de jeu sur une échelle allant de relativement inoffensif à relativement nocif. Par exemple, AsTERiG (outil d'évaluation du potentiel de risque de différents types de jeu) évalue les produits de jeu en fonction de 10 facteurs (ex. : fréquence du jeu de l'étape de mise à l'étape d'affichage du résultat, la taille de la mise, etc.). GamGard et TRG (Tools for Responsible Games) sont deux autres outils qui sont utilisés à l'heure actuelle dans quelques pays européens. AsTERiG et TRG sont actuellement utilisés

dans quelques pays européens. GamGard est utilisé par les sociétés de jeux appartenant à la World Lottery Association.

Certaines sociétés de jeux ont mis au point des systèmes informatiques pour faire le suivi des habitudes de jeu de leurs clients. Une rétroaction peut ensuite être fournie aux clients qui semblent déjà avoir des problèmes de jeu ou qui semblent être à risque.

## Interventions

Pour les personnes souffrant de problèmes de jeu, les options de traitement varient d'une région à l'autre. Les traitements peuvent être proposés individuellement ou en groupe, en personne, par téléphone ou en ligne. Dans certaines régions, des thérapies peuvent être proposées dans le cadre de systèmes de soins de santé mentale. Dans d'autres, ils sont proposés dans le cadre d'un traitement de la toxicomanie ou en tant que service de soin indépendant. Ces considérations affectent le nombre de personnes qui peuvent accéder aux soins et la manière dont elles peuvent y avoir accès. En général, le traitement en personne est plus utile, et les personnes qui participent davantage (ex. : assistent à plus de sessions) signalent plus de bienfaits.

## Psychothérapie

La thérapie cognitive du comportement (TCC) est fortement soutenue dans le traitement des problèmes de jeu. Avec cette approche, les joueurs identifient leurs pensées et leurs croyances à propos du jeu et apprennent à faire face à leurs envies de jouer et aux situations pouvant conduire au jeu excessif. Les entretiens de motivation et les approches basées sur la conscience produisent également certains résultats positifs. Les entretiens de motivation aident les joueurs à explorer ce qu'ils pensent et ressentent à propos du jeu afin d'être en mesure d'apporter des changements.

Il a été noté que même une seule session peut être utile pour réduire le jeu. Étant donné que peu de personnes font appel au traitement pour des problèmes de jeu, des interventions brèves peuvent être bénéfiques. Des recherches sont encore nécessaires pour comprendre les effets à long terme de la plupart des psychothérapies. De plus, les personnes ayant des problèmes de jeu peuvent avoir d'autres maladies mentales, telles que la dépression et la toxicomanie. Il est donc nécessaire de comprendre en quoi une maladie mentale concomitante peut affecter la réponse au traitement lié au jeu.

## Pharmacothérapie

Actuellement, aucun médicament n'a été approuvé pour le traitement lié au jeu. Les antagonistes des opioïdes, tels que la naltrexone, semblent avoir le plus grand soutien. Ces produits ciblent les voies de la dopamine dans le cerveau, qui sont impliquées dans le traitement des informations relatives à la récompense. La présence d'une maladie mentale concomitante doit être prise en compte lors de la prise de décision quant au traitement. Les antagonistes des opioïdes pourraient être mieux adaptés aux personnes souffrant également de troubles liés à l'utilisation de substances. Les antidépresseurs ou les stabilisateurs de l'humeur pourraient être plus appropriés pour les personnes souffrant également de dépression ou de troubles bipolaires.

## Soutien mutuel

Dans les groupes de soutien mutuel, les personnes ayant des problèmes de jeu s'entraident en partageant leurs connaissances et en offrant des conseils. Raconter son histoire et écouter les histoires des autres sont au cœur du processus d'affranchissement. Gamblers Anonymous (GA) est le groupe de soutien mutuel le plus connu, et les preuves quant aux effets thérapeutiques qu'il produit sont mitigées. L'association d'une participation à GA et d'une psychothérapie semble être bénéfique.

## Développement personnel

Les outils de développement personnel prennent des formes diverses : cahiers et manuels imprimés, enregistrements audio et vidéo, programmes téléphoniques ou en ligne. Ces outils sont pratiques, privés et peu coûteux. Les recherches suggèrent que les outils de développement personnels sont moins efficaces que les traitements en personne, mais que ces options peuvent faire une différence.

Ce document est un résumé du facteur des ressources liées au jeu, un des huit facteurs liés entre eux qui composent le Cadre conceptuel du jeu préjudiciable. Pour en apprendre davantage sur ce facteur, merci de consulter le [rapport intégral](#) ou visitez la page du facteur [Ressources liées au jeu](#) sur le site de GREO.