



## Dépendance aux jeux d'argent

🕒 paru le 16/09/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

Lorsque le jeu devient compulsif, on parle de dépendance au jeu. La personne ne peut pas y résister. La dépendance au jeu est différente de la dépendance à l'alcool ou à la nicotine. La dépendance au jeu est une dépendance fonctionnelle due à un trouble du système de récompense dans le cerveau. Au jeu, le cerveau libère de la dopamine. C'est une substance qui procure un sentiment de satisfaction et de récompense. La personne reproduit ce sentiment en s'adonnant au jeu de façon compulsive.

### Quelle est sa fréquence ?

Environ 1 personne sur 100 a une dépendance au jeu (joueur pathologique ou dépendant), et environ 3 sur 100 ont un problème de jeu (joueur problématique).

### Comment la reconnaître ?

Une dépendance au jeu est souvent une surprise totale. Elle est souvent longtemps niée et cachée. Elle est découverte par hasard ou suite à l'accumulation de dettes importantes. Pourtant, certains comportements peuvent indiquer une pratique de jeu problématique ou une dépendance au jeu :

- Forte envie de jouer pour ressentir la tension, souvent associée au souhait d'oublier d'autres soucis.
- En raison de l'accoutumance, la personne consacre de plus en plus de temps et d'argent au jeu. À la fin, le jeu est au centre de la vie et des pensées de la personne.
- Comportement problématique tel que mensonges pour cacher la dépendance, vols à cause de problèmes financiers dus au jeu, problèmes au travail, dans les relations...
- La personne qui a un problème de jeu s'isole au fil du temps. Le jeu est en effet une activité très individuelle avec peu d'interactions sociales. Les autres tâches et nécessités sont négligées.
- Si la personne ne peut pas jouer, des signes de sevrage apparaissent, comme de l'agitation, de l'irritabilité, de l'anxiété, une humeur dépressive...
- La personne ne parvient pas à réduire ou à arrêter le jeu.
- La dépendance au jeu s'accompagne souvent d'autres dépendances (alcool, drogues...).

Si le jeu est limité (à la fois dans le temps et en fréquence), si les montants utilisés sont raisonnables et si la personne n'est pas isolée, on peut dire que le comportement de jeu est sous contrôle.

### Comment le diagnostic est-il posé ?

Afin de pouvoir confirmer cette situation, le médecin peut notamment utiliser un questionnaire. Ceci est discuté avec la personne ou proposé sous forme d'autotest. Il en existe plusieurs, mais c'est généralement la « Brief Bio-Social Gambling Screen » (Échelle abrégée du jeu biosocial) qui est utilisée.

Ce questionnaire ne comporte que trois questions. Une seule réponse « Oui » est déjà une indication de pratique de jeu problématique :

- Au cours des 12 derniers mois, êtes-vous devenu impatient(e), irritable ou anxieux(-se) en essayant de vous arrêter de jouer ou en essayant de diminuer votre pratique du jeu ?
- Au cours des 12 derniers mois, avez-vous essayé d'empêcher votre famille ou vos amis de connaître la fréquence de votre pratique du jeu ?
- Au cours des 12 derniers mois, avez-vous eu des problèmes financiers liés à votre pratique du jeu, au point que vous avez dû faire appel à votre famille ou à vos amis pour vous aider ?

Le médecin vérifiera également d'autres facteurs, tels que le nombre d'épisodes de jeu par an, l'impossibilité d'arrêter malgré le fait de perdre, l'expérience d'une compulsion à jouer, etc.

Il tentera également d'estimer la gravité du problème : s'agit-il d'un comportement de jeu à risque, d'un comportement de jeu problématique (joueur problématique) ou d'une dépendance au jeu (joueur pathologique ou dépendant) ?

Il recherchera aussi la présence d'autres troubles psychiatriques. Certaines affections ([trouble bipolaire](#), [trouble anxieux](#) ou toxicomanie (alcool, drogues)) sont nettement plus fréquentes en cas de dépendance au jeu.

### Que pouvez-vous faire ?

La chose la plus importante est de discuter du problème de votre dépendance au jeu. Discutez-en avec un(e) ami(e), un membre de la famille ou votre médecin. Si cela vous paraît trop difficile, essayez d'abord l'autotest pour être plus au clair. L'autotest se trouve sur [Aide aux joueurs](#). Évitez les lieux de jeu. Demandez vous-même d'être mis sur la liste noire en complétant une demande d'interdiction d'accès aux salles de jeux (formulaire à télécharger via [Aide aux joueurs](#)). Préparez un plan pour réduire ou arrêter le jeu.

### Que peut faire le professionnel de la santé ?

Le traitement consiste en un accompagnement psychologique tel qu'une [thérapie cognitivo-comportementale](#) ou l'entretien de motivation. Il est très important de reconnaître le problème, y compris pour l'entourage. Le professionnel peut vous aider en corriger les idées fausses au sujet du jeu.

Il existe également de nombreuses initiatives telles que des groupes d'entraide, des services d'information et des services de soutien.

Au début, on peut éventuellement décider de commencer un médicament qui facilite l'abandon du jeu.

### En savoir plus ?

- [Aide aux joueurs](#)
- [Jeux d'argent, le point sur votre consommation – Stop ou encore ?](#)

*Vous cherchez une aide plus spécialisée ?*

- [Aide aux joueurs](#)
- [Aide alcool – Le Pélican & Le centre ALFA](#)
- [AA – Alcooliques anonymes](#)
- [Infor-Drogues – Une autre écoute](#)
- [Services de Santé Mentale – Le guide social](#)
- [Trouver un psychologue – Commission des psychologues](#)
- [Trouver un thérapeute – AEMTC – Association pour l'Étude, la Modification et la Thérapie du Comportement](#)

### Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Dépendance au jeu' \(2015\), mis à jour le 08.09.2017 et adapté au contexte belge le 08.01.2020 – ebpracticenet](#)