

Information pour les **membres de la famille** et les **amis** de personnes aux prises avec des **problèmes liés au jeu de hasard**

## **Message à l'attention des membres de la famille de personnes aux prises avec des problèmes liés au jeu de hasard.**

Vivre avec une personne aux prises avec des problèmes liés au jeu de hasard est une expérience particulièrement déplorable. 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 nocif, tels que les disputes familiales, les 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 membre du clergé, 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 que les membres de la famille doivent faire et éviter de faire

### À 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 de la personne aux prises avec des problèmes liés au jeu de hasard.
- 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 la personne aux prises avec des problèmes liés au jeu de hasard 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 de la personne aux prises avec des problèmes liés au jeu de hasard, essayez de vivre de façon indépendante d'elle.
- 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.

## À éviter

- Ne tentez pas de contrôler la personne aux prises avec des problèmes liés au jeu de hasard.
- Ne faites pas tout le travail à sa place.
- Ne la défendez pas.
- N'essayez pas de la sauver.
- Ne criez pas contre elle.
- Ne la menacez pas.
- Ne la punissez pas.
- Ne la blâmez pas.
- Ne vous sacrifiez pas pour elle.

## Comment aider une personne aux prises avec des problèmes liés au jeu de hasard

On peut se sentir désemparé lorsqu'on souhaite aider une personne aux prises avec 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 :

- 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. »

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

## Comment approcher une personne aux prises avec des problèmes liés au jeu de hasard

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 face aux jeux de hasard. Cela m'attriste de te voir te faire du mal. »

« Ton comportement me fait de la peine/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 de 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 d'autres solutions.

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 contrôler ton comportement face au jeu? Veux-tu essayer? »

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

## **Voici certains des signes avant-coureurs :**

- La personne y consacre plus de temps et d'argent que prévu.
- Elle se dispute au sujet du jeu avec ses amis et ses proches.
- Après avoir perdu, elle a une forte envie de retourner jouer le plus tôt possible afin de gagner l'argent perdu.
- Elle ressent de la culpabilité ou du remords par rapport au jeu.
- Elle songe à utiliser des moyens illégaux pour se procurer de l'argent pour jouer.
- Elle s'absente du travail pour jouer.
- Elle cache l'ampleur de ses activités liées au jeu.

Le jeu affecte plus de gens que seulement la personne qui s'y adonne. Si le comportement d'un proche par rapport au jeu vous touche ou si vous souhaitez obtenir de plus amples renseignements sur le jeu, une aide est disponible. Vous pouvez appeler votre Service de traitement des dépendances local afin de vous mettre en relation avec une personne qui pourra travailler avec vous dans ces moments difficiles. Ce service pourra également vous transmettre des outils et des renseignements supplémentaires sur le sujet du jeu.

## Ressources disponibles pour obtenir de l'aide

Si le jeu devient un problème pour vous ou une personne de votre entourage, de nombreuses ressources sont disponibles à l'échelle de la province :

### Services de traitement des dépendances

Bathurst	506 547-2086
Campbellton	506 789-7055
Edmundston	506 735-2092
Fredericton	506 453-2132
Miramichi	506 778-6111
Moncton	506 856-2333
Saint John	506 674-4300
Tracadie-Sheila	506 394-3615

## Sites web :

### Information sur le jeu

[https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/sante/Le\\_jeu\\_compulsif/Jeu\\_de\\_hasard.html](https://www2.gnb.ca/content/gnb/fr/ministeres/sante/Le_jeu_compulsif/Jeu_de_hasard.html)

### Gamblers Anonymous

<http://www.gamblersanonymous.org/ga/>

Il s'agit d'un groupe d'hommes et de femmes qui partagent leurs expériences et qui s'entraident afin d'arriver à résoudre leur problème commun de jeu.

### Gam-Anon

<https://www.gam-anon.org/>

Il s'agit d'un organisme d'entraide offrant un programme gratuit en 12 étapes aux personnes touchées par les habitudes de jeu d'un être cher.

### Conseil du jeu responsable

<https://www.responsiblegambling.org/fr/>

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

Téléphonez au 1-800-461-1234 pour de l'information confidentielle. Soyez informé.